

# ပဏာမ စိတ်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်ခြင်း

( အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများလက်စွဲစာစောင် )

**COMMUNITY BASED MENTAL HEALTH CARE**

( For Basic Health Staffs )



စိတ်ကျန်းမာရေးစီမံချက်  
ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန  
၂၀၁၀ - ၂၀၁၁



## “အမှာစာ”

ကမ္ဘာပေါ်တွင် လူဦးရေ သန်းပေါင်း (၄၅၀)ခန့်သည် စိတ်ရောဂါတစ်မျိုးမဟုတ် တစ်မျိုးခံစားနေရသည်ကို တွေ့ရှိရပါသည်။ ထိုမျှများပြားသော စိတ်ရောဂါသည်အများစုသည် လိုအပ်သော အရည်အသွေး ပြည့်ဝသည့် ဆေးဝါးကုသစောင့်ရှောက်မှုကို မရရှိကြပါ။

ထို့သို့ ဆေးကုသမှုကို မရရှိကြသည့် အကြောင်းများအနက်

- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါများကို စိတ်ရောဂါဟု မသိဘဲ တခြားရောဂါများအနေဖြင့် ကုသနေကြခြင်း။
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါမှန်းသိသော်လည်း လူသိမခံဝံ့ခြင်း၊ ရှက်ခြင်း၊ ကြောက်ခြင်း၊ အနှိပ်ခံအကဲ့ရဲ့ခံ ပိုင်းပယ်ခံရမှာ ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်ခြင်း။
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါများကို ကုသမှုပေးနိုင်သည့် ပညာရှင်များ အလုံအလောက်မရှိသေးခြင်း။
- စိတ်ရောဂါကုဆေးဝါးများ ကန့်သတ်မှုရှိခြင်း။
- စိတ်ရောဂါများကို ဝဋ်နာကံနာ၊ ရှေးဘဝက မကောင်းမှုကြောင့် ဖြစ်ရတာဆိုပြီး အယူအဆလွဲမှားနေကြခြင်း။
- စိတ်ရောဂါများကို စုန်းပယောဂ၊ နတ်များပြုစား၍ဖြစ်သည်ဟု လွဲမှားစွာယုံကြည်ပြီး အနာတခြား၊ ဆေးတခြား၊ ပယောဂဖြင့် ကုသမှုခံယူနေကြခြင်း စသောအချက်များကြောင့် စိတ်ရောဂါ သည်အများစုမှာ ခေတ်မီဆေးကုသမှုကို မခံရဘဲရှိနေကြပါသည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါများကို ငွေကြေးကုန်ကျခံပြီး ခေတ်မီကိရိယာများဖြင့် စမ်းသပ်ရှာဖွေရန် မလိုအပ်လှပါ။ ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစီမံချက်ပါ ပဏာမ စိတ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအား အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် ပြုလုပ်နိုင်ရန် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးမှုရရှိပါက စိတ်ရောဂါအများစုကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်နိုင်ကာ ကူညီစောင့်ရှောက်နိုင်မည်ဖြစ်ပြီး လိုအပ်ပါက စိတ်ကျန်းမာရေးအထူးကုဌာနများသို့ စနစ်တကျလွှဲပြောင်းပေးပို့နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်တွင် အဖြစ်များသော စိတ်ရောဂါလက္ခဏာများ ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းများကို နားလည်လွယ်အောင် ရေးသားထားပါ၍ အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအတွက် စိတ်ရောဂါ ဝေဒနာသည်များကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်းနှင့် ပဏာမ စိတ်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုတို့အား ဆောင်ရွက်ရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်နိုင်မည်ဟု ယုံကြည်မျှော်လင့်ပါသည်။

ဒေါက်တာဝင်းမြင့်  
ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်  
ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန  
၄. ၂. ၂၀၁၁

## ကျေးဇူးတင်လွှာ

ဤအခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအတွက် “ပဏာမစိတ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခြင်း လက်စွဲစာစောင်”မှာ ယခင်ထုတ်ဝေခဲ့ပြီးသော လက်စွဲစာစောင်များတွင် စိတ်ကျန်းမာရေးဆရာဝန်ကြီးများ ရေးသားထားသော စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ရောဂါများနှင့်ပြုစောင့်ရှောက်ခြင်းများကို အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်သည်များကို ပြန်လည်စိစစ်၍ လိုအပ်သလို တည်းဖြတ်ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကြုံတွေ့သူများအား စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာ ပြုစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်းနှင့် စိတ်ဖိစီးမှု လျော့နည်းရေးအတွက် ကျင့်ကြံနေထိုင်ရေးကဏ္ဍများကိုလည်း အချိန်အခါအလျောက် လိုအပ်ချက်တစ်ရပ်အဖြစ် ထည့်သွင်းထားပါသည်။

သို့ဖြစ်ပါ၍ အောက်ဖော်ပြပါ ပုဂ္ဂိုလ်များအား ယခင်စာစောင်များတွင်ပါဝင် ရေးသားဆောင်ရွက်ခဲ့သည့်စာများနှင့် ပန်းချီရုပ်ပုံများကို သုံးစွဲခွင့်ပြုခြင်းအတွက် ကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။

(၁) ပါမောက္ခဒေါက်တာဦးစဝ်စိုင်းလုံ

ပါမောက္ခ/ဌာနမှူး (ငြိမ်း)

စိတ်ကျန်းမာပညာဌာန၊ ဆေးတက္ကသိုလ်(၁)၊ ရန်ကုန်

(၂) ပါမောက္ခဒေါက်တာဦးလှဌေး

ပါမောက္ခ/ဌာနမှူး (ငြိမ်း)

စိတ်ကျန်းမာပညာဌာန၊ ဆေးတက္ကသိုလ်(၁)၊ ရန်ကုန်

(၃) ဒေါက်တာဦးဇော်စိန်လွင်

ဆေးရုံအုပ်ကြီး/အထူးကုဆရာဝန်ကြီး(စိတ်) (ငြိမ်း)

စိတ်ကျန်းမာရေးဆေးရုံကြီး၊ ရန်ကုန်မြို့



- (၄) အထူးကုဆရာဝန်/ဆရာဝန်ကြီးများ(စိတ်)
- (၅) ထိုစဉ်က စေတနာမေတ္တာဖြင့် ကူညီခဲ့သည့် ပန်းချီကာတွန်းပညာရှင်များ
- (၆) စိတ်ဝေဒနာကင်းစေရာ ကဗျာအား အသုံးပြုခွင့်ပြုသော ဆရာမကြီးဒေါ်နုယဉ်တို့အား ဤလက်စွဲစာစောင်ကို ပြုစုရာတွင် ပါဝင်ရေးသားကူညီကြသည့် အောက်ဖော်ပြပါ ပုဂ္ဂိုလ်များအဖွဲ့မှ အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါကြောင်း မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။

### လက်စွဲစာဆောင်ပြုစုရေးအဖွဲ့

- (၁) ပါမောက္ခဒေါက်တာဦးခင်မောင်ကြီး
  - ပါမောက္ခ/ဌာနမှူး
  - စိတ်ကျန်းမာပညာဌာန၊ ဆေးတက္ကသိုလ်(၁)၊ ရန်ကုန်
  - စီမံချက်မန်နေဂျာ
  - စိတ်ကျန်းမာရေးစီမံချက်၊ ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန
- (၂) တွဲဘက်ပါမောက္ခဒေါက်တာဒေါ်ဆွေဆွေဝင်း
  - အထူးကုဆရာဝန်ကြီး(စိတ်)
  - စိတ်ကျန်းမာပညာဌာန၊ ဆေးတက္ကသိုလ်(၁)၊ ရန်ကုန်
  - စိတ်ကျန်းမာရေးဆေးရုံကြီး၊ ရန်ကုန်
- (၃) ဒေါက်တာဒေါ်တင်တင်ဖြူ
  - အထူးကုဆရာဝန်ကြီး(စိတ်)
  - စိတ်ကျန်းမာရေးဆေးရုံကြီး၊ ရန်ကုန်

(၄) ဒေါက်တာဦးစိုးမင်း

ကထိက/အထူးကုဆရာဝန်(စိတ်)

စိတ်ကျန်းမာပညာဌာန၊ ဆေးတက္ကသိုလ်(၂)၊ ရန်ကုန်

သယ်န်းကျွန်းစံပြဆေးရုံကြီး၊ ရန်ကုန်

ပါမောက္ခဒေါက်တာခင်မောင်ကြီး

စိတ်ကျန်းမာပညာဌာန

(ဆေးတက္ကသိုလ်-၁၊ ရန်ကုန်)

စီမံချက်မန်နေဂျာ၊ စိတ်ကျန်းမာရေးစီမံချက်

ရန်ကုန်စိတ်ကျန်းမာရေးဆေးရုံကြီး

ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာန

၂၀၁၁ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ

## မာဝီကာ

အခန်း	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
အခန်း (၁)	ပြည်သူလူထုတွင်း စိတ်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်ခြင်း	၉
အခန်း (၂)	စိတ်ဖောက်ပြန်ရောဂါ	၁၅
အခန်း (၃)	စိတ်ကျရောဂါ	၂၅
အခန်း (၄)	စိုးရိမ်စိတ်လွန်ရောဂါ	၂၇
အခန်း (၅)	အတက်ကြီးရောဂါ	၃၁
အခန်း (၆)	ဥာဏ်ရည်နိမ့်ရောဂါ	၃၅
အခန်း (၇)	အရက်စွဲရောဂါ	၄၃
အခန်း (၈)	မူးယစ်ဆေးစွဲရောဂါ	၅၁
အခန်း (၉)	အရေးပေါ်စိတ်ရောဂါများ	၆၁



## မာတိကာ

အခန်း	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
အခန်း (၁၀)	သဘာဝ ဘေးအန္တရာယ်သင့်သူများအတွင်း စိတ်/လူမှုရေး ပြုစု စောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ စကားရပ်များနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှု အခြေအနေများ	၆၇
အခန်း (၁၁)	သဘာဝဘေးအန္တရာယ်သင့်သူများအတွင်း ဖြစ်ပေါ်တက်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာနှင့်လက္ခဏာများ	၇၃
အခန်း (၁၂)	ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လိုက်လျောညီထွေ နေထိုင်လုပ်ဆောင်နိုင်မှု စွမ်းရည်များ	၈၁
အခန်း (၁၃)	စိတ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးနေသူများ သိထားလိုက်နာ သင့်သည့် အချက်များ	၈၃
အခန်း (၁၄)	နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း	၈၅
အခန်း (၁၅)	အထူးဂရုပြုရန် လိုအပ်သည့် အဖွဲ့စုများအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း	၈၉
အခန်း (၁၆)	စိတ်ဖိစီးမှုနှင့်စိတ်ဖိစီးမှုဖြေလျှော့ခြင်း	၉၅



## အခန်း (၁)

# ပြည်သူလူထုတွင်းစိတ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ခြင်း

### ရည်ရွယ်ချက်

အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသည်

- ၁။ စိတ်ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းမှုများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်နိုင်မည်။
- ၂။ အရက်နှင့်ဆေးစွဲရောဂါများနှင့်ပတ်သက်၍ အခြေခံနားလည်မည်။
- ၃။ စိတ်ဝေဒနာသည်များအား ဆွေမျိုး၊ မိတ်သဟာရပ်ရွာနှင့်အတူ ကူညီနိုင်ရမည်။
- ၄။ အတက်ရောဂါကိုသိ၍ ထူးခြားသော အပြုအမူရှိသော ဝေဒနာသည်များကို ကူညီနိုင်ရမည်။
- ၅။ ဉာဏ်ရည်နိမ့် ကလေးများနှင့်မိသားစုကို ပြုစုစောင့်ရှောက်နိုင်ရမည်။
- ၆။ မိမိအားဖြင့်မဖြေရှင်းနိုင်သောဝေဒနာသည်များကို မြို့နယ်အထူးကုဌာနများသို့ လွှဲပြောင်းပေးနိုင်ရမည်။
- ၇။ စီမံကိန်းနှင့် စာရင်းအင်းဌာသို့ တိကျသောအစီရင်ခံစာများပေးပို့နိုင်မည်။

“အာရောဂျံ ပရမံ လာဘံ” ကျန်းမာရေးသည် လာဘ်ကြီးတစ်ပါးဟုဆိုရာ၌ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရုံနှင့်မပြီး၊ စိတ်ကျန်းမာရေးသည်လည်း အရေးကြီးလှပါသည်။ လူဆိုသည်မှာ တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်း နေ၍မရ၊ လူပတ်ဝန်းကျင် လူအသိုင်းအဝိုင်းရှိရပေမည်။ ၎င်းပတ်ဝန်းကျင်နှင့်လိုက်လျောညီထွေ နေနိုင်ရမည်။

လူတစ်ယောက်သည် စဉ်းစားတွေးခေါ်မှု၊ ခံစားမှုနှင့်အပြုအမူများတွင် ပြောင်းလဲသွားခဲ့ပါလျှင် ထိုသူသည် စိတ်ရောဂါတစ်ခုခုကို စတင်ခံစားနေပြီဖြစ်ကြောင်း သတိပြုသင့်ပါသည်။ လူတစ်ယောက်၏ အပြုအမူပြောင်းလဲသွားခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်ရောဂါကြောင့်လည်းကောင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင် ဖိစီးမှုများကြောင့် လည်းကောင်း ဖြစ်တတ်ပါသည်။

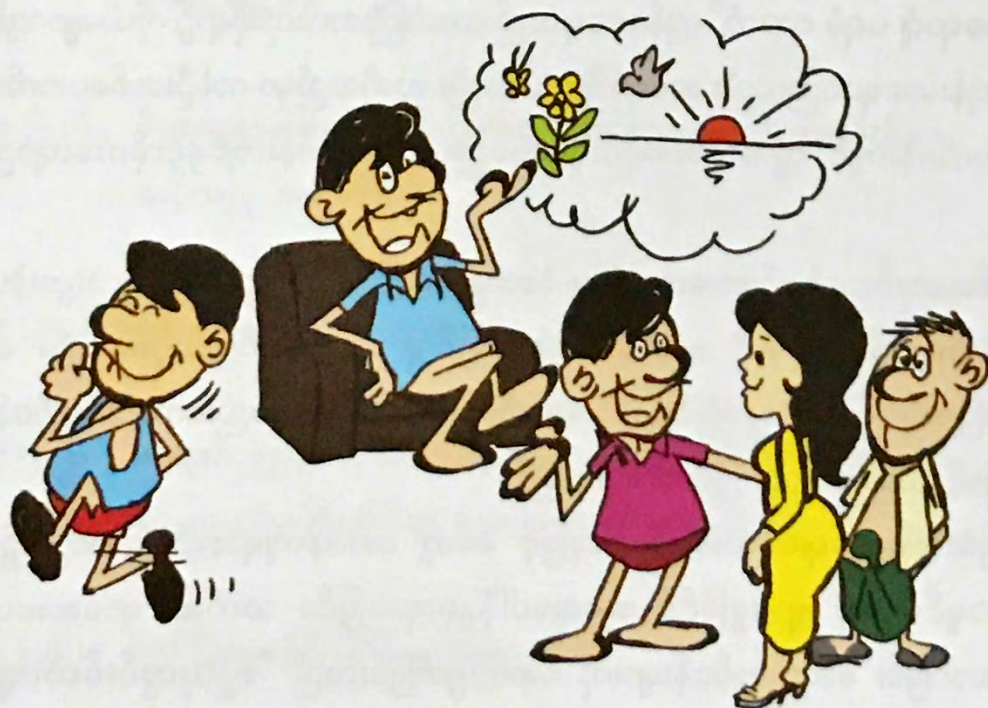
အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် မိမိတို့ တာဝန်ကျရာနယ်မြေအတွင်း၌ စိတ်ရောဂါဝေဒနာရှင်များကို ရှာဖွေခြင်း၊ အရေးပေါ်ပြုစုကုသခြင်း၊ သက်ဆိုင်ရာဆေးပေးခန်း၊ ဆေးရုံသို့ပို့ဆောင်ခြင်း စသည့်လုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် “လူထုတွင်းစိတ်ကျန်းမာမှုစောင့်ရှောက်ခြင်း” ပင်ဖြစ်ပါသည်။



## စိတ်ကျန်းမာခြင်းဆိုတာဘာလဲ။

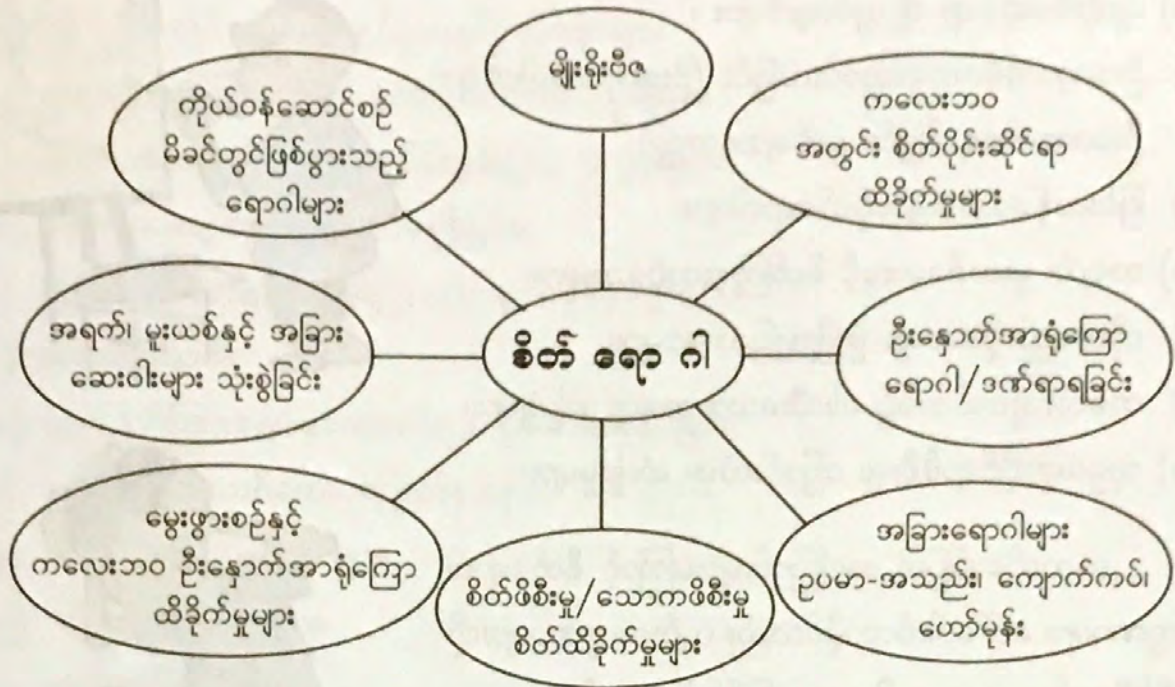
စိတ်ကျန်းမာခြင်းဆိုသည်မှာ စိတ်ရောဂါလက္ခဏာများမရှိခြင်းသာမက

- ၁။ မိမိကိုယ်မိမိ ရှုမြင်သုံးသပ်ရာတွင် အထင်မသေးသကဲ့သို့ အထင်လည်းမကြီးဘဲ ပကတိအခြေအနေကို နှလုံးသွင်းလက်ခံနိုင်ခြင်း၊
- ၂။ မိမိ၏မှားကွက်၊ ဟာကွက်များကို လက်ခံနိုင်စွမ်းရှိခြင်း၊
- ၃။ နေ့စဉ်ကြုံတွေ့နေရသောကိစ္စအဝဝကို လုံလောက်သောဝီရိယ၊ စေတနာနှင့် အေးဆေးစွာ ရင်ဆိုင်နိုင်စွမ်းရှိခြင်း၊
- ၄။ ယေဘုယျအားဖြင့် သူတစ်ပါးအပေါ်တွင် ယုံကြည်နိုင်ခြင်း၊ မေတ္တာထားနိုင်ခြင်းနှင့် လိုက်လျောညီထွေဆက်ဆံနိုင်ခြင်း၊
- ၅။ ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်စွမ်းရှိ၍ ပေးအပ်သောတာဝန်များကို လက်ခံဆောင်ရွက်နိုင်စွမ်းရှိခြင်း၊ စသည်တို့နှင့် ပြည့်စုံနေသောအခြေအနေကို ဆိုလိုပါသည်။





## စိတ်ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းစေသောအကြောင်းများ





## စိတ်ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းစေသောအကြောင်းများမှာ

- (က) မျိုးရိုးဗီဇဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းချက်များ ၊
- (ခ) ဦးနှောက်ဇီဝကမ္မပြောင်းလဲခြင်း၊ (ဦးနှောက်ဒဏ်ရာ၊ ဦးနှောက်ရောင်ခြင်း၊ ငှက်ဖျားစသည့်)
- (ဂ) ပြင်းထန်သော ခန္ဓာကိုယ်ရောဂါများ၊
- (ဃ) အရက်၊ မူးယစ်ဆေးနှင့် စိတ်ကြွရူးသွပ်ဆေးများ၊
- (င) ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဖွံ့ဖြိုးမှုပြဿနာများ၊
- (စ) ကလေးသူငယ်ဘဝ၌ ခါးသီးသော အတွေ့အကြုံများ၊
- (ဆ) လူမှုရေးဆိုင်ရာဖိစီးမှု၊ ပြောင်းလဲမှု၊ ဆုံးရှုံးမှုများ၊

အထက်ဖော်ပြပါ အကြောင်းများကြောင့် စိတ်ရောဂါ လက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လာနိုင်သည်။ ယင်းလက္ခဏာများကို အချိန်မီစနစ်တကျ ဆေးဝါးကုသမှုပြုနိုင်ပါက ယင်းလက္ခဏာများ ပျောက်သွားနိုင်ပါသည်။

သို့သော်အချိန်မီစနစ်တကျကုသမှုမရခြင်းသို့မဟုတ် ဦးနှောက် အာရုံကြောတို့ကို ပြင်းထန်စွာထိခိုက်ခြင်းဖြစ်ပါက စိတ်ရောဂါလက္ခဏာ မှတဆင့် စိတ်ရောဂါအသွင်သို့ ကူးပြောင်းသွားနိုင်ပါသည်။

စိတ်ရောဂါသည် ကြီးငယ်မဟု  
ဆင်းရဲချမ်းသာမရွေး၊ ကျား/မ မရွေး၊  
ဘာသာမရွေး ဖြစ်နိုင်သည်။





### စိတ်ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းမှုကြောင့်တွေ့ရသော ပြဿနာများ

- (က) ခန္ဓာကိုယ်ဆိုင်ရာ ခံစားမှု/နာကျင်မှုဝေဒနာများ၊
- (ခ) အိပ်ရေးပျက်ခြင်း၊ အိပ်ရေးမဝခြင်း၊ အအိပ်လွန်ခြင်း၊
- (ဂ) အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ ပိန်လွန်းခြင်း၊ ဝလွန်းခြင်း၊
- (ဃ) မိန်းကလေးများတွင် ဓမ္မတာမမှန်ခြင်း၊
- (င) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်အာရုံကြောဆိုင်ရာ ဝေဒနာများ၊
- (စ) အတက်ရောဂါ၊
- (ဆ) ပညာသင်ကြားရေးအခက်အခဲများ၊ ဉာဏ်ရည်နိမ့်ခြင်း၊
- (ဇ) အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးပြဿနာများ၊
- (ဈ) လိင်မှုဆိုင်ရာပြဿနာများ၊
- (ည) မိသားစုပြဿနာများ၊
- (ဋ) လူမှုရေးပြဿနာများ၊
- (ဌ) လုပ်ငန်းခွင်ပြဿနာများ၊
- (ဍ) အာရုံစူးစိုက်၍ မရခြင်း၊ မေ့တတ်ခြင်း၊
- (ဎ) မိမိကိုယ်မိမိသေကြောင်း ကြံစည်ခြင်း၊
- (ဏ) စိတ်ဖောက်ပြန်ခြင်းတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။

### အဓိကသိရမည့် ရောဂါ(၆)မျိုး

- |                          |                      |
|--------------------------|----------------------|
| ၁။ စိတ်ဖောက်ပြန်ရောဂါ    | ၄။ ဉာဏ်ရည်နိမ့်ရောဂါ |
| ၂။ စိတ်ကျရောဂါ           | ၅။ အတက်ကြီးရောဂါ     |
| ၃။ စိုးရိမ်စိတ်လွန်ရောဂါ | ၆။ အရက်စွဲရောဂါ      |

## အခန်း (၂)

### စိတ်ဝေါက်ပြန်ရောဂါ

#### စိတ်ဝေါက်ပြန်ရောဂါလက္ခဏာများ

စိတ်ဝေါက်ပြန်နေသည်ဟုထင်သော လူတစ်ဦးတွင် အောက်ပါ လက္ခဏာများမှ အနည်းဆုံး(၄)ခုကို လွန်ခဲ့သည့် (၁)လ အတွင်း တွေ့ရှိနေပါက ထိုလူနာကို စိတ်ဖောက်ပြန်ခြင်း ရောဂါရှိ သူဟု သတ်မှတ်ပါသည်။

၁။ လူအများမကြားရသော(မရှိသော) အသံများ ကြားရခြင်း (သို့မဟုတ်) မရှိသောအရာများမြင်ခြင်း၊ အနံ့မရှိဘဲ နံခြင်း/မွှေးခြင်း၊ (သို့မဟုတ်) အရာဝတ္ထုပစ္စည်းမရှိဘဲ အထိအတွေ့ ခံစားရခြင်း (သို့မဟုတ်) အစားအစာမရှိဘဲ အရသာခံစားနေရခြင်း။ အာရုံ(၅)ပါး တွင် (၁)ပါး သို့မဟုတ် (၁)ပါး ထက်ပို၍ ဖြစ်နိုင်သည်။

၂။ သံသယစိတ်လွန်ကဲပြီး မှားယွင်းသော ယုံကြည်မှု စွဲလန်းနေခြင်း (သို့မဟုတ်) အတွေးအခေါ် ချွတ်ယွင်း၍ မှားယွင်းသော ယုံကြည်ချက်များရှိနေခြင်း။ အထောက်အထား အခြေအမြစ် ဖြင့် ရှင်းပြသော်လည်း နားလည်လက်ခံနိုင်မှုမရှိခြင်း။ ဥပမာ-မိမိ၏ အစားအစာများကို တစ်စုံတစ်ယောက်က အဆိပ်ခတ်ထားသည်ဟု ယုံကြည်နေခြင်း/မိမိကိုယ်ကိုမိမိ သမ္မတဖြစ်နေသည်၊ နတ်ဖြစ်နေသည်ဟု ယုံကြည်နေခြင်း။

၃။ မူမမှန်သော၊ ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းမှ လက်မခံနိုင်သော အပြုအမူတစ်ခုခုရှိနေခြင်း၊ ဥပမာ-ရုတ်တရက် ကြမ်းတမ်းခြင်း၊





ဒေါသပေါက်ကွဲခြင်း၊ အရှက်မလုံ ညစ်ပတ်စုတ်ပြတ်သော ဝတ်စား  
ဆင်ယင်မှုရှိခြင်း။ မလှုပ်မယှက်ကျောက်ရုပ်ကဲ့သို့နေခြင်း။

၄။ အဓိပ္ပါယ်မရှိအဆက်အစပ်မရှိသော စကား ပြောခြင်း။  
စကား ပြောမမှန်ခြင်း။ နားမလည်နိုင်သော စကားများကို ပြောဆို  
ခြင်း။

၅။ အကြောင်းမရှိဘဲ တစ်ယောက်တည်းစကား ပြောနေ  
ခြင်း (သို့မဟုတ်) တစ်ယောက်တည်းပြုံးခြင်း/ရယ်ခြင်း။

၆။ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းများမှ ရှောင်ကြဉ်လာခြင်း ဥပမာ-  
သာရေး၊ နာရေး၊ ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲမသွားခြင်း။ လူအများ နှင့်မတွေ့လို  
မဆက်ဆံလို၍ တစ်ယောက်တည်းနေခြင်း။

၇။ စိတ်ခံစားမှုတွင် စိတ်ပျော်ရွှင်မှု ဝမ်းနည်းမှု နှစ်မျိုးလုံး  
ကို မခံစားတက်ခြင်း။

၈။ နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းဆောင်တာများ (လှုပ်  
ရှားသွားလာပြောဆိုနေထိုင်မှု)/ တာဝန်ရှိသည့် လုပ်ငန်းများ  
မလုပ်မကိုင်တော့ဘဲ လုပ်ရည်ကိုင်ရည်ကျဆင်းလာခြင်း။

၉။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုအားနည်းပြီး မိမိကိုယ်ကို ဂရု  
မစိုက်ခြင်း။ ရေချိုးရန်အဝတ်လဲရန် အလှအပပြုပြင်ရန် စိတ်မဝင်  
စားခြင်း (သို့မဟုတ်) ပြုလုပ်ရန်ပြောရခက်ခြင်း။



စိတ်ရောဂါကို လုံးဝမကုသပဲ နေလျှင်သော်လည်းကောင်း၊  
သေချာစွာမကုသလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ မသန်မစွမ်းဖြစ်ခြင်း  
လုပ်ရည်ကိုင်ရည်ထိခိုက်ခြင်းစသည့် ဆုံးရှုံးမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။



## စိတ်ကြွရောဂါ

### စိတ်ကြွရောဂါ လက္ခဏာများ

- ၁။ စိတ်ရောကိုယ်ပါ အထူးတက်ကြွနေခြင်း၊
- ၂။ ကရားရေလွှတ် အဆက်မပြတ်စကားပြောခြင်း၊
- ၃။ စိတ်နေမြင့်၊ ဘဝင်မြင့်ခြင်း၊
- ၄။ အလွန်အမင်းပျော်ရွှင်နေခြင်း၊
- ၅။ အသုံးအဖြုန်းများခြင်း၊
- ၆။ အလှအပပြင်ဆင်မှုလွန်ကဲခြင်း၊
- ၇။ ကြမ်းတမ်းစွာပြုမူတတ်ခြင်း၊
- ၈။ အအိပ်နည်းခြင်း၊
- ၉။ အဆင်အခြင်ကင်းမဲ့ခြင်း၊
- ၁၀။ ကာမရာဂစိတ်များခြင်း၊

စိတ်ကြွရောဂါလက္ခဏာများသည် စိတ်ဖောက်ပြန်ခြင်းနှင့် ရော၍ မှတ်သားနိုင်သည်။





## စိတ်ဓါတ်ပြန်/စိတ်ကြွရောဂါလက္ခဏာများတွေရှိပါက

- ၁။ လူနာအား ညင်သာစွာဆက်ဆံပါ။
- ၂။ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း ဆေးကိုမှန်မှန်သောက်ခိုင်းပါ။
- ၃။ စိတ်ဝေဒနာပြင်းထန်ပါက
  - ကလိုပရိုမင်း(၅၀ မီလီဂရမ်) ၂ - ၄ လုံး
  - ဟယ်လ်ဒေါ(၂ မီလီဂရမ်) နံနက် နှင့် ည ၁ လုံးစီလိုအပ်ပါက အာတိန်း (၂မီလီဂရမ်) တွဲပေးနိုင်ပါသည်။
- ၄။ စိတ်ကြွသော လူနာများကိုလည်း ယင်းအတိုင်းပေးနိုင်ပါသည်။
- ၅။ စိတ်ကြွသော သူများကို မြှောက်ထိုးပင့်ကော် မလုပ်ပါနှင့်။
- ၆။ သူတို့နှင့်ဆန့်ကျင်ဘက်ပြောလျှင် လူနာအခြေအနေ ပိုဆိုးရွားတတ်ပါသည်။
- ၇။ လူနာပြန်လည်နေကောင်းပါက အလုပ်ပြန်လုပ်ခိုင်းပါ။
- ၈။ လူနာများအား လူမှုအသိုက်အဝန်းထဲသို့ ပြန်ဝင်နိုင်ရန် ကူညီပါ။
- ၉။ လိုအပ်ပါက နီးစပ်ရာ စိတ်ကျန်းမာရေးဌာန၊ ဆေးရုံများသို့ လွှဲပြောင်းပို့ဆောင်ပေးပါ။

စိတ်ရောဂါသည် အသက်(၁၅)နှစ်မှ(၅၀)နှစ်အတွင်း အလုပ်လုပ်နိုင်သောအရွယ်တွင် အဖြစ်များသည်။





# တစ်မူထူးတဲ့ ကိုပြူး

မူလကလေးလေးစိတ်



ကိုပြူးဟာ မငယ်တော့ပါဘူး။ အသက်(၂၀)ဝန်းကျင်ပါပဲ။ အရင်ကတော့ အကောင်းပဲ။ ရွာထဲမှာလည်းဖော်ရွေတယ်။ အလုပ်ကြိုးစားတယ်။ မိဘကိုလည်း လုပ်ကျွေးတယ်။ ခုတလော သူ့အပြုအမူတွေက ထူးခြားလာတယ်။ အဝတ်အစားလဲမကပ်ဘူး။ သန့်သန့်ရှင်းရှင်းလည်း မနေတော့ဘူး။ သွားချင်ရာသွား၊ စားချင်မှစားတယ်။ တစ်ယောက်ထဲ ဘာမှန်းမသိတဲ့စကားတွေ တတွတ်တွတ် ရွတ်နေတယ်။ လက်ညှိုးတစ်ထိုးထိုးနဲ့ ပြောချင်လည်းပြောရဲ့။ သူ့စကားတွေ အပြုအမူတွေကို ဘယ်လိုမှ ဆက်စပ်ပြီး နားလည်လို့မရဘူး။ ဒီလိုဖြစ်ရတာ တစ်လကျော်ပြီ။

ဂရုပြုရန် - ကိုပြူး ဒီလိုဖြစ်နေတာတွေဟာ စိတ်ရောဂါရှိသူတွေရဲ့ လက္ခဏာလို့ မှတ်ယူနိုင်ပါတယ်။



တစ်ယောက်ထဲလား



ကိုယ့်တစ်ယောက်တော့ အရင်ကနဲ့ မတူတော့ဘူး။ ခုဆို ရေမချိုး၊ အဝတ်မလဲ၊ ဆံပင် မညှပ်နဲ့၊ ဘိုသီဘတ်သီ၊ ယောင်တောင်တောင် တစ်ယောက်ထဲ၊ ဟိုနေရာမှိုင်း၊ ဒီနေရာငေးနဲ့၊ ဘယ်သူ နဲ့မှလည်း စကားမပြောဘူး။ တစ်ခါတစ်လေတော့လည်း ငိုလိုက်၊ ရယ်လိုက်၊ ပြုံးလိုက်နဲ့ တွေ့ရာ အမှိုက်တွေ၊ အဝတ်စုတ်တွေလည်းကောက်ပြီး အိတ်ထဲထည့်လိုက်တယ်။ ဘာလိုလိုနဲ့ တစ်လကျော်ပြီ၊ ဘာဖြစ်မှန်းလည်းမသိ။

ဂရုပြုရန် - ကိုယ့် ဒီလိုဖြစ်နေတာတွေဟာ စိတ်ရောဂါရှိသူတွေရဲ့ လက္ခဏာလို့မှတ်ယူနိုင်ပါတယ်။



## အသံတွေကြားနေရတယ်



မထူးလေ အခန်းထဲအောင်းနေတာ တစ်လကျော်ပြီ။ လူတွေကိုလည်းကြောက်တယ်။ တစ်ခါတလေ “မကြားချင်ဘူး” “မကြားချင်ဘူး” နဲ့ နားနှစ်ဖက်ပိတ်ပြီး အော်ချင်လည်းအော်ရဲ့။ တစ်ခါတလေလည်း သူ့အမေကို “အမေတို့မကြားဘူးလား၊ ဟိုဘက်အိမ်က အတင်းပြောနေကြတယ်” လို့ မရမနေမေးလားမေးရဲ့။ အရင်က သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့နေတတ်တဲ့မထူး။ အခုတော့ တစ်ဖက်အိမ်ကို စောင်းလားမြောင်းလား ဆဲလား ဆိုလားနဲ့။ ညလည်းမအိပ်ဘူး။

**ဂရုပြုရန်** - မထူးလိုပြောမယ့်သူမရှိဘဲကြားရ၊ မြင်ရတာတွေဟာ ပယောဂမဟုတ်ပါဘူး။ စိတ်ရောဂါ ရှိသူတွေရဲ့ လက္ခဏာလို့ မှတ်ယူနိုင်ပါတယ်။



## ငါ့ကိုသတ်မယ့် သူတွေလာနေကြပြီ



ကိုပြုးကို ကြည့်ရတာ တောကြည့်တောင်ကြည့်နဲ့၊ မလုံမလဲဖြစ်နေတယ်။ ထရံတွေ၊ ချောင်တွေမှာ နားစွင့်လို့စွင့်နဲ့၊ ဒုတ်တွေ၊ ဓါးတွေလည်း အဆင်သင့်ဆောင်ထားလိုထား။ “သူတို့တွေ လာကြပြီ၊ ငါ့ကိုဖမ်းတော့မယ်၊ သတ်တော့မယ်” ပြောချင်လည်းပြောရဲ့။ အလန့်တကြားထွက်ပြေးနဲ့။ မဟုတ်ပါဘူး။ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး ပြောလည်းမယ့်။ ‘ဦးတုတ်ကြီးက ကြံစည်နေတာဆိုပြီး တိုင်လား၊ တောလား ဖြစ်နေတာ၊ အစားအသောက်လည်း အဆိပ်ခတ်ထားတယ်ဆိုပြီး ဘယ်သူကျွေးကျွေးမစား၊ ရေသောက်တာတောင် သီးခြားထားပြီးသောက်တယ်။ သူ့အနားကိုလဲ ဘယ်သူမှအကပ်မခံဘူး။

**ဂရုပြုရန်** - ကိုပြုးလို မဖြစ်နိုင်တဲ့ သံသယတွေလွန်ကဲနေတာဟာ စိတ်ရောဂါရှိသူတွေရဲ့ လက္ခဏာလို့ မှတ်ယူနိုင်ပါတယ်။



ငါလိုလူ ဂဗ္ဘမာရီလား



ကိုထူးတစ်ယောက်တော့ သွေးနားထင်ရောက်နေပြီ။ မင်းသားကြီးစတိုင်ဖမ်းလိုဖမ်း၊ လာသမျှလူပေးလို့ကျွေးလို့၊ အမေမုဆိုးမတဲအိမ်ကိုလဲ သူလိုလူနဲ့ မတန်ဘူးပြောလိုပြော၊ ခြံစည်းရိုးတွေလဲ ဖျက်လိုဖျက်၊ သိန်း(၃၀၀)ဆုပေါက်ပြီး ရွှေနန်းတော်ဆောက်မယ်တဲ့၊ တွေ့ရာလူတွေနဲ့လဲ တဝါးဝါးတဟားဟား၊ အဝတ်အစားဆိုလဲ အသစ်ဆိုအသစ်မှ၊ အားလုံးသစ်သစ်လွင်လွင်ချည်းဘဲ တောက်ပြောင်လှပရွှင်မြူး နေတာကြာပြီ။ တစ်ခါတလေ စကားပြောရင်လက်ပါလိုပါ။ ဒေါသကလဲ ကြီးမှကြီး။

ဂရုပြုရန် - ကိုထူးလို မဆီလျော်ဘဲ ဘဝမြင့် ရွှင်မြူးတက်ကြွနေတာတွေဟာ စိတ်ရောဂါရှိသူတွေရဲ့ လက္ခဏာလို့ မှတ်ယူနိုင်ပါတယ်။



## အခန်း (၃)

### စိတ်ကျရောဂါ

စိတ်ရောဂါဖြစ်နေသည်ဟု ထင်ရသောလူတစ်ဦးတွင် အောက်ပါ လက္ခဏာများမှ အနည်းဆုံး(၅)ခုကို လွန်ခဲ့သည့် နှစ်ပတ်အတွင်း နေ့စဉ်နီးပါးရှိလျှင် ထိုသူကိုစိတ်ကျရောဂါ ရှိသူဟု သတ်မှတ်ပါသည်။

၁။ တစ်နေ့တာ၏ အချိန်တော်တော်များများတွင် စိတ်ပျော်ရွှင်မှုမရှိခြင်း၊ စိတ်အားငယ်၍ ဝမ်းနည်းနေခြင်း၊ မျက်ရည်ကျခြင်း၊ ငိုခြင်း။  
၂။ အရာရာတိုင်းကို စိတ်ပါဝင်စားမှုနည်းလာခြင်း၊ မရှိခြင်း၊ သာယာမှုမခံစားနိုင်ခြင်း။

၃။ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ထိုင်းမှိုင်းနွေးကွေးခြင်း၊ သွားလာလုပ်ရှားမှု၊ နွေးကွေးခြင်း၊ အခြားရောဂါမရှိဘဲ အစားအသောက်ပျက်လွန်းခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်ကျဆင်းခြင်း (အချို့စိတ်ကျရောဂါတွင် အစားအသောက် မကြာခဏစားပြီး ကိုယ်အလေးချိန်တက်ခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။)

၄။ ညစဉ်ရက်ဆက် အိပ်မပျော်ခြင်း၊ အထူးသဖြင့် သန်းခေါင်ကျော်နီးပြီး ပြန်အိပ်မရခြင်း။ (အချို့လူနာများတွင် အအိပ်များခြင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။)

၅။ ဂနာမငြိမ်ဖြစ်လွန်းခြင်း၊ ပြာလောင်ခတ်ခြင်း သို့မဟုတ် နွေးကွေးငြိမ်သက်လွန်းခြင်း။

၆။ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်သလို၊ နူးချိုသလို၊ အားမရှိသလိုခံစားရခြင်း၊ သာယာမှုဆိပ်သုန်းနေခြင်း၊ ဝမ်းသာစရာရှိသော်လည်း မပျော်နိုင်ခြင်း၊

၇။ မိမိကိုယ်မိမိ အသုံးမကျညံ့ဖျင်းခြင်း၊ အပြစ်ရှိသည် ကြီးမားသော အမှားများလုပ်ခဲ့မိသည်ဟု မှားယွင်းစွာယုံကြည်နေခြင်း။





- ၈။ အာရုံစူးစိုက်ရန်ခက်ခဲခြင်း၊ တွေးတောကြံဆမှုအားနည်းခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန်ခက်ခဲခြင်း။  
၉။ မိမိကိုယ်ကိုယ် သေကြောင်းကြံစည်ရန် စိတ်ကူးများရှိနေခြင်း၊ ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်း။

### ငါသေသင့်ပါတယ်



ကိုတူးတစ်ယောက် တမှိုင့်မှိုင့်ဖြစ်နေတာကြာပြီ။ အပြင်လဲ မထွက်၊ ညဆိုလဲမအိပ်၊ အစာလဲမစား၊ ငိုလိုက်၊ ငေးလိုက်၊ သက်ပြင်းလဲ အကြိမ်ကြိမ်ချလို့ “သေချင်တယ်၊ သေချင်တယ်” ပြောပြီး အဆိပ်တွေ၊ ဆေးတွေလဲ သောက်မယ် တကဲကဲနဲ့ အလစ်မပေးရဲဘူး၊ မေးလို့လဲ မရဘူး။ “မင်းတို့ မသိဘူး၊ ငါ့ဘဝ၊ ငါ့အကြောင်းပါ” “ဒါတွေဟာ ငါ့အပြစ်တွေပါဘဲ” လို့ တဖွဖွပြောနေတယ်။ သူ့မှာ စိတ်ညစ်စရာတွေလဲမရှိပါဘူး။ ငြီးငြူနေတာတွေလဲ ‘ခို’ တွေက အရှုံးပေးနိုင်တယ်။

ဂရုပြုရန် - ကိုတူးလို့ လွန်လွန်ကဲကဲ သေချင်တဲ့အထိ ခံစားနေရတာတွေဟာ စိတ်ရောဂါရှိသူတွေရဲ့ လက္ခဏာလို့ မှတ်ယူနိုင်ပါတယ်။ ချက်ချင်းဆေးဝါးကုသဖို့ လိုအပ်နေပါတယ်။



## အခန်း(၄)

### စိုးရိမ်စိတ်လွန်ရောဂါ

စိတ်ရောဂါဖြစ်နေသည်ဟု ထင်သောလူတစ်ဦးတွင် အောက်ပါ လက္ခဏာများတွေ့ရှိလျှင် ထိုသူကို စိုးရိမ်စိတ်လွန် ရောဂါရှိသူဟု သတ်မှတ်သည်။

#### စိုးရိမ်စိတ်လွန်ရောဂါလက္ခဏာများ

(က) ကြိမ်းသေရှိရမည့် လက္ခဏာနှစ်ချက်မှာ

၁။ စိုးရိမ်စိတ်လွန်ကဲခြင်း/စိတ်ပူပန်မှုများခြင်း

၂။ စိုးရိမ်စိတ်ပူပန်စိတ်လွန်ကဲခြင်းကို မထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်း

(ခ) နောက်ထပ်အောက်ဖော်ပြပါ လက္ခဏာ ၇ချက်တွင် ၃ချက်ရှိရမည်။

၁။ ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း ပြာလောင်ခတ်ခြင်း

၂။ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ နုံးလွယ်ခြင်း

၃။ အာရုံစူးစိုက်မှုအားနည်းခြင်း/ကြာကြာအာရုံမစိုက်နိုင်ခြင်း

၄။ စိတ်တိုခြင်း

၅။ မကြာခဏဇတ်ထိုးခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အကြောတက်ခြင်း ခြေဖျား လက်ဖျားအေးခြင်း၊ ရင်တုန်ခြင်း

၆။ မဖြစ်သေးသောကိစ္စများကို ကြိုတင်တွေး၍ ပူပန်ခြင်း/စိုးရိမ် ကြောက်ရွံ့ခြင်း

၇။ အတွေးများ၍ အိပ်ရေးပျက်ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ အထူးသဖြင့် ညဦးပိုင်းအိပ်ရခက်ခြင်း

(ဂ) အထက်ပါလက္ခဏာများသည် အခြားခန္ဓာကိုယ်ရောဂါများကြောင့် ဖြစ်သော လက္ခဏာများမဟုတ်ရပါ။



စိတ်ရောဂါကို  
တက်သိနားလည်သည့်  
ဆရာဝန်၊ ကျန်းမာရေးမှူး၊  
သူနာပြုစသည့် ကျန်းမာရေး  
ဝန်ထမ်းများနှင့်သာ  
ပြသသင့်ပါသည်။  
ပယောဂ၊ ဗေဒင်၊  
ယတြာတို့နှင့် ကု၍မရပါ။

## စိုးရိမ်စိတ်လွန်ရောဂါသည်ကို ဘယ်လိုကူညီမလဲ။

- ၁။ လူနာ၏အခက်အခဲများကို စိတ်ရှည်စွာ နားထောင်ပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေနိုင်ပါသည်။
- ၂။ သကဲ့သို့ လက္ခဏာများ ခံစားနေရခြင်းသည် စိုးရိမ်စိတ်များမှုကြောင့် ဖြစ်ကြောင်း စိတ်ရှည်စွာ ရှင်းပြပေးပါ။
- ၃။ လူနာအနေဖြင့် စိတ်ကိုဖြေလျှော့ထားပါက ကိုယ်ရောစိတ်ပါတောင့်တင်းနေမှုများ လျော့နည်းသွားနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပေးပါ။
- ၄။ လိုအပ်ပါက ဒိုင်ယာဇီပင်(၅မီလီဂရမ်)ပေးရလျှင် (၃)ရက်ထက် ပိုမပေးပါနှင့်။
- ၅။ ဒိုဇီပင်း(၂၅ မီလီဂရမ်) ညဘက်တွင် (၁) လုံးပေးနိုင်ပါသည်။ အိပ်ပျော်နိုင်လာပါက ဆေးဖြတ်နိုင်ပါသည်။
- ၆။ လူနာကို ပုံမှန်လုပ်ငန်းများလုပ်ခိုင်းပါ။ မလိုအပ်ပဲ အနားမယူပါစေနှင့်။
- ၇။ ယုံကြည်ရာ ဘာသာရေးနည်းလမ်းများဖြင့်လည်း သက်သာစေနိုင်ပါသည်။



စုန်းလား၊ သိုက်လား၊ ရောဂါလား



မထွေး ခုတလောသတိလစ်သလို ကြောင်စီစီဖြစ်ချင်သွားတယ်။ အမေတွေ၊ အဖွားတွေ ရှိတုံးမှာ ပိုဖြစ်တယ်။ နတ်ပူး၊ စုန်းပူးသလိုလဲဖြစ်တယ်။ တောင့်တောင့်ကြီး၊ တစ်ခါတလေ ‘မကျေနပ်ဘူး၊ မကျေနပ်ဘူး’ လဲ ခဏခဏ ပြောတယ်။ ထမိန်မနိုင်၊ ပုဝါမနိုင်အထိလဲမဟုတ်ဘူး။ အစာတော့လဲ ချော့ ကျွေးရင်ရသား၊ တောကဆရာကပြောတော့ စုန်းလား၊ သိုက်လားဆိုဘဲ။ တစ်ခါတလေတော့လဲ တတွတ် တွတ်နဲ့ ဘာတွေပြောမှန်းမသိဘူး။ ကြောင်စီစီနဲ့ မိန်းခလေး သဘာဝ ဓမ္မတာလဲမမှန်ဘူး။

**ဂရုပြုရန်** - မထွေးလိုစုန်းလိုလို၊ နတ်လိုလို၊ သိုက်လိုလိုဖြစ်နေတာတွေဟာ စိတ်ကျန်းမာရေး ချို့ယွင်းရင်တွေရတဲ့ လက္ခဏာတွေလို့ မှတ်ယူနိုင်ပါတယ်။



## အခန်း(၅)

### အတက်ကြီးရောဂါ

#### အတက်ရောဂါဆိုတာဘာလဲ။

လူတစ်ဦးတွင် တက်သည့်ဖြစ်ရပ် တစ်ကြိမ်ထက်မက ဖြစ်ပေါ်ပါက ထိုသူတွင် အတက်ရောဂါရှိသည်ဟု ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။ လူနာ၏ ဦးနှောက်အတွင်းရှိ ဆဲလ်တစ်ခုမှ ရုတ်တရက် လျှပ်စစ်ဓါတ်လှုပ်ရှား ထကြွမှုကြောင့် အတက်ရောဂါ ဖြစ်ပေးလာခြင်းဖြစ်သည်။ အတက်ရောဂါသည် လူ ၂၀၀ တွင် ၁ ယောက်နှုံးခန့် ဖြစ်တက်ပါသည်။

#### အတက်ကြီးရောဂါလက္ခဏာများ

လူတစ်ဦးတွင် အောက်ပါလက္ခဏာများမှ အနည်းဆုံး(၃)ခု တွေ့ရှိပါက အတက်ရောဂါရှိသူဟု သတ်မှတ်ရပါမည်။

၁။ သတိလစ်ခြင်း။

၂။ ခြေလက်နှင့်တစ်ကိုယ်လုံးတောင့်တင်းသွားခြင်း။

၃။ မျက်ဖြူလန်ပြီး ခြေလက်ဆန့်ငင် ဆန့်ငင်ဖြစ်ခြင်း။

၄။ တက်ပြီးစချိန်တွင် ငိုက်မြည်းခြင်း၊ အိပ်ပျော်ခြင်း။ စိတ်မကြည်သာခြင်း၊ စိတ်မမှန်ခြင်းတို့ ယာယီဖြစ်တက်သည်။

၅။ သတိလစ်လဲကျသဖြင့် လျှာကိုက်မိခြင်း၊ ဒဏ်ရာ အနာတရ ရရှိတက်ခြင်း။

၆။ တက်နေစဉ်ပါးစပ်မှ အမြှုပ်ထွက်ခြင်း၊ ဆီး၊ ဝမ်း မထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်း။



## လူတစ်ဦး အတက်ရောက်ဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရှိပါက

### အရေးပေါ် ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်း

- ဖြစ်နိုင်ပါက အန္တရာယ်ကင်းသောနေရာသို့ ရွှေ့ပေးပါ။
- အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ရှင်းလင်းအောင် ပြုလုပ်ပေးပါ။
- ဘေးသို့ တစ်ခြမ်းစောင်းအနေအထားတွင် ထားပေးခြင်းဖြင့် လျှာခေါက်ပြီး အသက်ရှူလမ်းကြောင်း ပိတ်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
- ပါးစပ်အတွင်းသို့ မည်သည့်အရာမျှ မထိုးထည့်ပါနှင့်။
- သာမန်အားဖြင့် ၁-၂ မိနစ်ခန့်ကြာလျှင် အတက်ကျသွားတတ်ပါသည်။ ဆက်၍တက်နေပါက၊ လူနာ၏ နှုတ်ခမ်း၊ လျှာ၊ လက်သည်းခွံများ ပြာနှမ်းလာပါက နီးစပ်ရာဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ပို့ဆောင်ပေးပါ။

### မှတ်သားရန်အချက်များ

- အတက်ရောက်သည် ကူးစက်ရောဂါမဟုတ်ပါ။
- ဆေးတိုက်ပြီးကုသသည့် နည်းလမ်းတစ်မျိုးတည်းနှင့်ပင် လူနာ (၈၅%) ခန့်ကို မတက်အောင် တားဆီးနိုင်ပါသည်။
- လူနာအား ကြင်နာဖေးမမှုပေးပါ။ မလှောင်ပြောင်ပါနှင့်။
- ဒီရောဂါကြောင့် လူဖြစ်မရှုံးနိုင်ပါ။ ဆေးမှန်မှန်သောက်ပြီး အများသူငါကဲ့သို့ ဘဝခရီးကို ရှေ့ဆက် လျှောက်လှမ်းနိုင်ပါသည်။
- မြင့်သို့တက်ခြင်း၊ ရေကူးခြင်း၊ ကားမောင်းခြင်း၊ ဆိုင်ကယ်စီးခြင်း၊ စက်ယန္တရားကြီးများ မောင်းနှင်ခြင်းတို့ကို ရှောင်သင့်ပါသည်။
- ဖိနိုဘာဘီတုန်းဆေးပြား ၃၀ မှ ၆၀ မီလီဂရမ်အထိ တစ်နေ့လျှင် ၂ - ၄ ကြိမ် မှန်မှန်တိုက်ပါ။ နောက်ဆုံး တက်သည့်နေ့မှ (၂)နှစ်ကြာသည်အထိ ဆေးဆက်တိုက်ပါ။
- ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်များကို တိကျစွာလိုက်နာပါ။



## အတက်ရောဂါ



မောင်ငယ်တစ်ယောက် မကြာခဏတက်တတ်တယ်။ လမ်းသွားရင် ရုတ်တရက်လဲကျပြီး တောင့်တောင့်ကြီး၊ ပြီးတော့မျက်ဖြူလန်ပြီး ဆန့်ငင်ဆန့်ငင်တက်တော့တာဘဲ။ ပါးစပ်ကလဲ အမြှုပ်တွေ ထွက်လို့၊ ကံကောင်းလို့ရေအိုင်ထဲမကျတာ၊ တစ်ခါက မီးပုံဘေးမှာတက်လို့ လက်တောင် မီးဟပ်ခံရ သေးတယ်။ တက်ရင်းနဲ့လဲ လျှာကိုကိုက်မိ၊ နှုတ်ခမ်းကို ကိုက်မိဖြစ်ဘူးတယ်။ အချိန်မရွေးလဲဖြစ်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့် သူငယ်ချင်းတွေရဲ့လှောင်ပြောင်ခံရလို့ သူ့ခမျာလူတောမတိုးရဲဘဲ ရှက်နေရှာတယ်။

**ဂရုပြုရန်** - မောင်ငယ်ရောဂါဟာအတက်ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။ အမြှုပ်ကလဲမကူးတတ်ပါဘူး။ မျိုးရိုးလည်း မလိုက်ပါဘူး။ မလှောင်ပြောင်သင့်ပါဘူး။ စနစ်တကျကုသလျှင် ပျောက်နိုင်ပါသည်။



## အခန်း(၆)

### ဉာဏ်ရည်နိမ့်ရောဂါ

ဉာဏ်ရည်နိမ့်ရောဂါ၏ လက္ခဏာများ

အောက်ပါလက္ခဏာများမှ အနည်းဆုံး (၄)ခုရှိရမည်။

(၁) သာမန်ကလေးသူငယ်များထက် ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှု နှေးကွေးနေခြင်း (အထိုင်အထ နောက်ကျခြင်း၊ လမ်းလျှောက် နောက်ကျခြင်း၊ စကားပြောနောက်ကျခြင်း)၊ အသက်အရွယ်အလိုက် လုပ်တက်နိုင်သည့် ကိစ္စများကို မလုပ်နိုင်ခြင်း။

(၂) စာသင်ကြားရန်ခက်ခဲခြင်း၊ ရွယ်တူချင်းနည်းတူ စာမလိုက်နိုင်ခြင်း။

(၃) အာရုံစူးစိုက်မှုနည်းခြင်း၊ လှုပ်ရှားမှုများခြင်း၊ ကစားသန်ခြင်း။

(၄) အမျှော်အမြင် ဆင်ခြင်မှုနည်းပါးခြင်း၊ အသက်အရွယ်အလိုက် မစဉ်းစား၊ မတွေးခေါ်တတ်ခြင်း၊ (ဥပမာ-ထိခိုက်အသားနာခြင်း၊ ထိခြင်း၊ ရှခြင်း၊ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြင်းကို မသိခြင်း၊ မရှောင်နိုင်ခြင်း)

(၅) အသက်အရွယ်အလိုက် လူမှုဆက်ဆံရေးတွင် အခက်အခဲရှိခြင်း (ဥပမာ - အသက်ကြီးလာသော်လည်း သက်တူရွယ်တူများနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံနိုင်ခြင်းမရှိပဲ ငယ်သူများနှင့်သာ ဆော့ကစားခြင်း၊ ပေါင်းသင်းခြင်း)၊

(၆) မိမိကိုယ်ကိုမိမိ မစောင့်ရှောက်နိုင်ခြင်း (အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သည်ကို မသိခြင်း၊ မရှောင်နိုင်ခြင်း)။



## ဉာဏ်ရည်နိမ့်ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းမှကာကွယ်ခြင်း

အောက်ပါတို့ကိုလိုက်နာပါ။

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်ကို ကောင်းစွာပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်း၊
- သင့်တင့်သောအာဟာရ မှီဝဲခြင်း၊
- ကာကွယ်ဆေးထိုးခြင်း၊
- စနစ်တကျမွေးဖွားခြင်း၊ ကျွမ်းကျင်သူဖြင့်သာမွေးဖွားခြင်း၊
- မိခင်နို့စနစ်တကျတိုက်ကျွေးခြင်း၊
- ကလေးငယ်အား စနစ်တကျထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း၊
- ကလေးငယ်အား အာဟာရစနစ်တကျကျွေးခြင်း၊
- ကလေးငယ်အား ကြင်နာယုယမှုပေးခြင်း၊
- ကူးစက်ရောဂါများမဖြစ်ပွားအောင်ကာကွယ်ခြင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာမရအောင် သတိထားခြင်း၊

## ဉာဏ်ရည်နိမ့်ကလေးများတွေ့ရှိပါကဘယ်လိုကူညီမလဲ။

- နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများ (ကိုယ်တိုင်အစာ စားသောက်ခြင်း၊ ရေချိုးခြင်း၊ တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်ခြင်း၊ အဝတ်အစားလဲခြင်း) လုပ်ကိုင်နိုင်ရန် လေ့ကျင့်ပေးပါ။
- မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်နိုင်အောင် လေ့ကျင့်ပေးပါ။
- လေ့ကျင့်ရာတွင် စိတ်ရှည်ပါ။
- လွယ်ကူပြီး လက်တွေ့လုပ်နိုင်သည့်လုပ်ငန်း၊ အသက်မွေးမှု လုပ်ငန်းများကို စီမံပြုလုပ်ပေးပါ။ အိမ်သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ် ခြင်း၊ အဝတ်လျှော်ခြင်း၊ မီးဖိုချောင်တွင်ကူညီခြင်း၊ ပစ္စည်းများ ထုတ်ပိုး ပေးခြင်း၊ သယ်ဆောင် ပေးခြင်း၊ ဖျာယက်ခြင်း၊ ကြိမ်ထိုးခြင်း၊ ကစားစရာများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ ဥယျာဉ်လုပ်ခြင်း၊ လယ်လုပ်ခြင်း၊ လက်သမားလုပ်ခြင်းစသည့် လိုက်လျောညီထွေပေါ့ပါးသော လုပ်ငန်းများသည် ကလေးများအတွက် သင့်လျော်ပါသည်။
- ဘုရားရှိခိုးခြင်း၊ သီချင်းဆိုခြင်း၊ ကခြင်းစသည်တို့ကိုလည်း လေ့ကျင့်ပေးနိုင်ပါသည်။

## ဉာဏ်ရည်နိမ့်ကလေးများအား လေ့ကျင့်ပေးခြင်း

### သွားတိုက်ခြင်း

- မိမိသွားတိုက်သည့်အချိန်နှင့်တပြိုင်တည်း ကလေးငယ်အား သွားတိုက်ခိုင်းပါ။
- မိမိသွားတိုက်ပုံကိုပြသ၍ ကလေးငယ်အား အတုယူပါစေ။
- ကလေးငယ်အား မှန်ရွှေ့သို့ခေါ်သွားပြီး ယင်းသွားတိုက်နေသည့်ပုံကို မှန်ထဲတွင်ကြည့်ပါစေ။
- လိုအပ်ပါက၊ ကလေးငယ်အား ပါးစပ်ဖြင့်ညွှန်ကြားပြသပြီး ကျွမ်းကျင်လာပါက ကိုယ်တိုင် လုပ်ကိုင်ပါစေ။

### အစာစားခြင်း

- အစာအမာများနှင့် အစာတစ်ခုစီကို ကိုင်ခိုင်းပြီးစားပါစေ။
- ကိုယ်တိုင်စားနိုင်ပြီဖြစ်ပါက ထမင်းနှင့်ဟင်း စားခိုင်းပါ။ ထမင်းဆုပ်လေးများကို တစ်ခုစီစားပါစေ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ကိုင်နိုင်ရုံသာ ပြင်ဆင်ပြီးစားပါစေ။

### ရေသောက်ခြင်း

- ဖန်ခွက်ထဲတွင် ရေနည်းနည်းထည့်ပါ။
- ကလေးငယ်အား မှန်ရွှေ့တွင်ထိုင်စေပြီး ရေသောက်ပုံကိုပြပါ။ ကောင်းစွာသောက်လာနိုင်ပါက မြန်မြန်နှင့်များများသောက် နိုင်ရန် လေ့ကျင့်ပေးပါ။

### အညစ်အကြေးစွန့်ခြင်း

- တစ်ပတ်အတွင်း ကလေးငယ် ဆီးသွား၊ ဝမ်းသွားသည့်အချိန် များကို မှတ်သားထားပါ။
- ကလေးငယ်ကို ယင်းမှတ်သားထားသည့်အချိန် မရောက်မီ (၅)မိနစ်ခန့် ကြိုတင်ပြီး အိမ်သာသို့ ခေါ်သွားပါ။
- အိမ်သာတွင်ထိုင်ပြီး အညစ်အကြေးစွန့်နည်း၊ စက္ကူသုံးနည်း၊ ရေသုံးနည်းများကို စနစ်တကျ သင်ပေးပါ။
- သန့်ရှင်းသပ်ရပ်စွာ အညစ်အကြေးစွန့်တတ်လာပါက အသိအမှတ်ပြုပါ။ ဆုပေးပါ။



## ဉာဏ်ရည်နိမ့်ခြင်း



သံချောင်းဟာ အသက်(၂၅)နှစ်ရှိပါပြီ။ အသက်အရွယ်ကြီးပေမဲ့ ကလေးအသိဘဲ။ ခလေးတွေနဲ့ ပုဆိုးဝှင်းသိုင်းကစားလိုကစား၊ သားရေပင် ပစ်လိုပစ်၊ စကားလဲမပီ၊ တစ်ခါတလေ နို့စို့ကလေးနဲ့ ယှဉ်ပြီး ခွဲလိုခွဲ၊ သူ့ကိုဝရမစိုက်မိရင် စိတ်ကောက်လိုကောက်နဲ့ သွားလေရာရာ အမေနောက်က တတန်းတန်း၊ လမ်းလျှောက်ချိန်၊ စကားပြောတာတွေလဲနောက်ကျတယ်။ ဈေးဝယ် ခိုင်းလဲမဝယ်တက်ဘူး၊ မုန့်စားဘို့ဘဲ အသိရှိတယ်။ ကျောင်းထားလို့လဲ သူများလိုစာမလိုက်နိုင်ဘဲ စာမေးပွဲတဘုံးဘုံးကျလိုကျနဲ့။

**ဝရပြုရန်** - သံချောင်းလို ဉာဏ်ရည်ထုံထိုင်းပြီး စာသင်လို့မရဘဲ ခလေးအတွေးနဲ့ အသိပဲရှိတာတွေဟာ သိုက်ကလာတာမဟုတ်ပါဘူး။ ဦးကျောက်ချို ယွန်းလို့ ဉာဏ်ရည်နည်းတာဖြစ်ပါတယ်။



# မျောက်ရှုံးတဲ့မောင်ပြုံး



မရွှေသက်တစ်ယောက် မောင်ပြုံးကိုယ်ဝန်ရှိချိန်မှာ သူ့ရဲ့အချစ်ဆုံးအဖိုးကို အိပ်မက်မက်တယ်။ မောင်ပြုံးမွေးတော့လည်း ခက်ခက်ခဲခဲမွေးခဲ့ရတယ်။ မီးတွင်းမှာကော ငယ်စဉ်ကကော မောင်ပြုံးကို ဆေးနဲ့စက်ပြီးပြုစုခဲ့ရတယ်။ စကားပြောနောက်ကျတာ၊ နှေးကွေးလေးလံတာ၊ ချူချာတာတွေကော ဟိုမေးဒီမေးနဲ့လူဝင်စားဆိုလား၊ ကလေးကို ကြက်ဥ၊ ဘဲဥ ရှောင်လိုရှောင်ခိုင်းနဲ့။ မထူးပါဘူး၊ အခုသွက်မယ့်သွက်တော့ အငြိမ်ကိုမနေတော့ဘူး။ အလဲလဲ အပြုပြု အကွဲကွဲပဲ။ ဂဏ္ဍာကိုမငြိမ်တော့ဘူး။ အငယ်လေးကိုလည်း မောင်ပြုံးနဲ့ဆိုစိတ်ကိုမချရဘူး။ ဆွဲလိုဆွဲ၊ ဆောင့်လိုဆောင့်နဲ့ မလိုတမာရှိတယ်။ ခုကျောင်းထားပြန်တော့လည်း တစ်မျိုး၊ ဘာကိုမှဟုတ်တိပါတိတ် စိတ်မဝင်စားဘူး။ အငြိမ်မနေနိုင်လို့ ဒါဏ်ပေးခံရတာလည်း ခဏခဏ၊ ခုတော့ ကျောင်းဆိုရင် မသွားချင်ဘူး၊ ပြသနာ၊ ပြသနာ။

**ဂရုပြုရန်** - မောင်ပြုံးလို အလွန်အမင်းသွက်လက်လွန်းတဲ့ကလေး ကျောင်းမှာစာကိုစိတ်မဝင်စားဘဲ အာရုံများတဲ့ကလေး၊ ကျောင်းသွားရမှာကို အလွန်စိုးရွံ့ကြောက်လန့်နေတဲ့ ကလေးတွေဟာ ကလေးသူငယ်စိတ်ကျန်းမာရေး မူမမှန်တဲ့အခါတွေမှာ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။ အကြံပြုဆွေးနွေးလမ်းညွှန်မှု လိုအပ်နေပါတယ်။



## သင်ဒါတွေကိုတွေ့မိရင် ဘာလုပ်သင့်သလဲ။

ဖော်ပြပါလက္ခဏာတွေဟာ စိတ်ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းမှုရဲ့ လက္ခဏာတွေဖြစ်ကြပါတယ်။ နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ နဲ့ဆွေးနွေးပြီး ဆေးဝါးစံနစ်တကျ ကုသပေးနိုင်ပါရန် အကူအညီ တောင်းခံနိုင်ပါတယ်။

မည်သည့်စိတ်ရောဂါမဆို ဆောလျင်စွာကုသခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။ ဆောလျင်စွာကုသခြင်းဖြင့် အောက်ပါ အကျိုးကျေးဇူးရနိုင်ပါသည်။

- (က) အချို့ဝေဒနာများကိုပျောက်ကင်းအောင် ကုသပေးနိုင်ပါသည်။
- (ခ) တချို့ရောဂါများကိုသက်သာအောင်ကုသပေးနိုင်ပါသည်။
- (ဂ) တချို့ရောဂါများကိုပြန်လည်မဖြစ်ပွားရန်ကုသပေးနိုင်ပါသည်။
- (ဃ) တချို့ရောဂါများကိုနာတာရှည်ဖြစ်ပွားမှုမှကာကွယ်နိုင်ပါသည်။
- (င) မိသားစုအတွက်ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကိုလျော့နည်းစေနိုင်ပါသည်။

## နေ့စဉ်အလုပ်များကို ကူညီခွင့်ပေးပါ။

စိတ်ရောဂါဝေဒနာကို ခံစားနေတဲ့သူ (ဝေဒနာသည်ဖြစ် ပေမယ့် မိစားစုနဲ့အတူနေနိုင်လောက်တဲ့ အခြေအနေရှိသူ)တွေကို မိစားစုဝင်တွေဟာ များသောအားဖြင့် ကြည့်ထားတဲ့သဘော သီးသန့် နေစေလေ့ ရှိပါတယ်။ မိသားစုတွေရဲ့စိတ်ထဲမှာလည်း သူက ဘာမှလုပ်တတ်မှာ မဟုတ်ဘူး၊ လုပ်ရင်လည်းအဆင်မပြေနိုင်ဘူး၊ ပျက်စီးကုန်မယ်။ သူများတွေ၊ ဧည့်သည်တွေရှေ့မှာ အရှက်ကွဲမယ် စတဲ့အကြောင်းပြချက်တွေနဲ့ ဘာမှမခိုင်းတော့ဘဲ လူတွေနဲ့ဝေးနိုင်သမျှ ဝေးဝေးနေစေချင် ကြပါတယ်။ လူသိမခံချင်ကြတာလည်းပါပါတယ်။





ဒါဟာဝေဒနာသည်ကို အခြေအနေပိုဆိုးလာအောင်၊ အထီးကျန်အောင်၊ လူအသိုင်းအဝိုင်းနဲ့ ပိုပိုဝေးအောင် လုပ်ပေးနေသလို ဖြစ်စေပါတယ်။ လူနာကို အဲဒီပုံစံမျိုးနဲ့ ဆက်ဆံလေ သူဟာ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းနဲ့ ပိုကင်းကွာလေ၊ သူ့ရဲ့စွမ်းရည် တွေလည်းပိုနည်းလေ ဖြစ်မှာပါ။ ဝေဒနာလည်းပိုဆိုးလာနိုင်ပါတယ်။

တကယ်တော့သူတို့ကို လူ့အသိုင်းအဝိုင်းထဲမှာ ပြန်ဝင်ဆံ့အောင်၊ စွမ်းရည်တွေပိုမိုမြင့်လာအောင် ဝိုင်းဝန်းကူညီရမှာပါ။ ဒါမှလည်း လူတစ်ယောက်မှာ ရှိသင့်ရှိထိုက်တဲ့ အခွင့်အရေးနဲ့ နေထိုင်မှုမျိုး တွေကို သူတို့ခံစားရမှာပေါ့။ ကြီးလေးတဲ့အလုပ်တွေ၊ တာဝန်တွေ၊ စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ရမယ့် အရေးကြီးတဲ့ အလုပ်မျိုးတွေကို လုပ်နိုင်စွမ်းမရှိပေမယ့် မိသားစုအတွင်း တစ်နိုင်လုပ်နိုင်မယ့် ပေါ့ပေါ့ပါးပါးအလုပ်မျိုး၊ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာလေးတွေမျိုး၊ သူတို့အတွက်လည်း အပန်းမကြီး၊ မိသားစုကိုလည်း အကူအညီပေးရာ ရောက်မယ့် မခက်ခဲတဲ့ အလုပ်မျိုးလေးတွေခိုင်းဖို့ကောင်းပါတယ်။ အလုပ်လုပ်နေရင် သူတို့လည်း ပိုပျော်လာနိုင်ပါတယ်။ လူတွေက သူတို့ကို ဂရုစိုက်တယ်။ နေရာပေးလာ တယ်လို့ ထင်လာနိုင်တဲ့အတွက် သူတို့ကိုယ်သူတို့ ယုံကြည်တဲ့စိတ်လည်း ပေါ်လာနိုင်ပါတယ်။

သနားစရာကောင်းတဲ့ သူတို့ဘဝကို လူသားချင်းစာနာတဲ့သူ တွေ ရှိသလိုတချို့က ကျီစယ်ကြတယ်။ စိတ်ဝေဒနာရှင်တွေကိုစင်စစ် နောက်ကြတာ။ အဲဒီလိုကျီစယ်တာတွေက သူတို့ စိတ်တွေရှုပ်ပြီး ပိုဆိုး သွားတတ်ကြတယ်။ သူတို့ကသူတို့ပြောချင်တဲ့စကားကို ဂရုတစိုက် နားထောင်ပေးရင် ကျေနပ်ကြတယ်။ ဒီလိုနဲ့စိတ်ပြန်ယဉ်





သွားကြတယ်။ လူသားချင်းစာနာစိတ်၊ မေတ္တာတရားနဲ့ ဂရုတစိုက်ပြုစု  
ပေးသင့်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ပုံမှန်ဖော်ပြထားတဲ့ နေ့စဉ်အလုပ်မျိုးလေးတွေကို သူတို့ကို လုပ်စေခြင်းအားဖြင့်  
သူတို့ရဲ့စိတ်ကျန်းမာရေးကို တိုးတက် ကောင်းမွန်လာစေနိုင်ပါတယ်။ သူတို့ကို အလုပ်လွယ်လေးတွေ  
ပေးလုပ်ပါ။ ခိုင်းပါ။

မိသားစုတွင် စိတ်ရောဂါသည်ရှိပါက မရှက်မကြောက်ဘဲ ရှေးအယူအဆများကိုစွန့်ကာ  
ခေတ်မီနည်းစနစ်များဖြင့် အလျင်အမြန်ကုသမှုခံယူသင့်ပါသည်။

## အခန်း(၇)

### အရက်စွဲရောဂါ

အရက်သောက်သော သူတစ်ဦးတွင် အောက်ပါ လက္ခဏာ များမှ အနည်းဆုံး(၄)ခုတွေ့ရှိလျှင် အရက်စွဲရောဂါ ရှိသူဟုသတ်မှတ် ရပါမည်။



#### (၁) အရက်စွဲရောဂါလက္ခဏာများ

- ၁။ အရက်ကိုနေ့စဉ်နီးပါးသောက်နေခြင်း။
- ၂။ အရက်မသောက်ရလျှင် ခြေလက်တုန်ခြင်းနှင့်ကတုန်ကရီ ဖြစ်ခြင်း။
- ၃။ အရက်ထပ်မံသောက်လိုက်လျှင် ခြေလက်တုန်ခြင်းနှင့် ကတုန်ကရီ ဖြစ်ခြင်း တို့မှပြေပျောက်ခြင်း။
- ၄။ အချိန်သိပ်မရွေးဘဲ အရက်သောက်တက်ခြင်း။ အထူးသဖြင့် နံနက်ပိုင်းတွင် သောက်တက်ခြင်း။
- ၅။ အရက်မူးပြီး ညကဖြစ်ခဲ့သော အဖြစ်အပျက်များကို မနက် ပိုင်းတွင် လုံးဝမမှတ်မိခြင်း။
- ၆။ အရက်ကြောင့်တက်ပြီးသတိလစ်ခြင်း။
- ၇။ အရက်ကြောင့်လူမှုရေး(သို့မဟုတ်)စီးပွားရေး (သို့မဟုတ်) ကျန်းမာရေး ပြဿနာတစ်ခုခုရှိနေခြင်း။





(၂) အရက်ကြောင့်ဖြစ်သည့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါများ

(က) ဦးနှောက်ထိခိုက်ခြင်း

- ဦးခေါင်းဒဏ်ရာရခြင်း၊
- အာရုံကြောများအားနည်းခြင်း၊
- ဦးနှောက်ကျုံ့ခြင်း၊
- ဦးနှောက်ငယ်ထိခိုက်ပျက်စီးခြင်း၊
- အရက်ငမ်းဖမ်းခြင်း၊ တက်ခြင်း၊
- ဗီတာမင် B(1) ချို့တဲ့ပြီး ဦးနှောက်ထိခိုက်ခြင်း၊
- အတက်ရောဂါ၊



(ခ) အသည်းနှင့်အစာလမ်းကြောင်းထိခိုက်ခြင်း

- အစာအိမ်ယောင်ခြင်း၊ အစာလမ်းကြောင်းမှသွေးယိုခြင်း၊
- အသည်းယောင်ခြင်း၊ အသည်းအဆီဖုံးခြင်း၊
- အသည်းကင်ဆာဖြစ်ခြင်း၊
- သရက်ရွက်ယောင်ခြင်း၊

(ဂ) နှလုံးနှင့်သွေးကြောများထိခိုက်ခြင်း

- သွေးတိုးရောဂါ၊
- နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ၊
- နှလုံးကြွက်သားများ ထိခိုက်ပျက်စီးခြင်း၊
- နှလုံးကောင်းစွာအလုပ်မလုပ်ခြင်း၊

စိတ်ရောဂါဖြစ်နေသူအား

ဘာသာရေးအရ

ကုသခြင်းသည်

လူနာကို

စိတ်ပျော့ပျောင်းအောင်

လုပ်နိုင်ပါသည်။

ရောဂါပျောက်ကင်းစေရန်မူ

ဆရာဝန်နှင့်ပြသရန် တိုက်တွန်းပါ။



(ဃ) အခြားရောဂါများ

- အာဟာရဓါတ်၊ ဗီတာမင်ဓါတ်များချို့တဲ့ခြင်း၊
- ကူးစက်ရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊
- မတော်တဆထိခိုက်၊ ဒဏ်ရာရမှုများ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း၊
- ပန်းသေပန်းညှိုးဖြစ်ခြင်း၊
- အရက်သောက်သည့် မိခင်ကြောင့် သန္ဓေသားကို ထိခိုက်ခြင်း၊

(၃) အရက်ကြောင့်ဖြစ်သည့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါများ

- အရက်အမူးလွန်ခြင်း၊
- အရက်စွဲခြင်း၊
- အရက်ပြတ်သည့်လက္ခဏာများ ပေါ်လာခြင်း၊
- အရက်ငမ်းဖမ်းခြင်း၊
- စိုးရိမ်စိတ်လွန်ကဲခြင်း၊
- စိတ်ကြွစိတ်ကျရောဂါ၊
- အရက်ကြောင့်စိတ်ဖောက်ပြန်ခြင်း၊
- လှုံ့ဆော်မဲ့အာရုံများ ခံစားရခြင်း၊
- သံသယစိတ်များလွန်ကဲခြင်း၊
- အိမ်ထောင်ဘက်အပေါ် သံသယစိတ်လွန်ကဲခြင်း၊
- စိတ်ကစဉ့်ကလျားရောဂါကဲ့သို့ စိတ်ဖောက်ပြန်ခြင်း၊
- အရက်ကြောင့် မှတ်ဉာဏ်ထိခိုက်ပျက်စီးခြင်း၊
- ကိုယ့်ကိုယ်ကို အနာတရဖြစ်အောင် ပြုလုပ်တတ်ခြင်း၊
- ကိုယ့်ကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံစည်ခြင်း





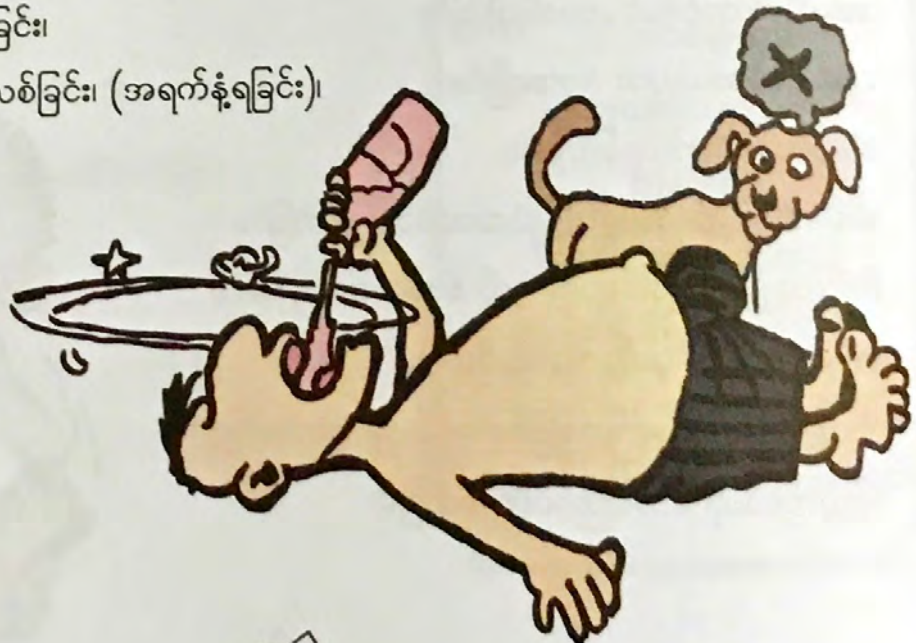
(၄) အရက်ကြောင့်ဖြစ်သည့် လူမှုရေးပြဿနာများ

- မိသားစု၊ အိမ်ထောင်ရေးပြဿနာဖြစ်၍ ပြိုကွဲခြင်း၊
- ပတ်ဝန်းကျင် မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းနှင့် ပြဿနာဖြစ်ခြင်း၊
- ပညာရေးဆိုင်ရာ၊ အသက်မွေးမှုဆိုင်ရာ၊ လုပ်ငန်းဆောင်တာများတွင် ပြဿနာဖြစ်ခြင်း၊
- ရာဇဝတ်မှုကျူးလွန်ခြင်း၊



(၅) အရက်အမူးလွန်သည့်လက္ခဏာများ

- စိတ်ကြွလာခြင်း၊ ရန်လိုလာခြင်း၊
- အရှက်အကြောက်၊ ဆင်ခြင်တုံတရားများ လျော့ပါးလာခြင်း၊ စကားများလာခြင်း၊ စကားမှားလာခြင်း၊ လျှာလေးအာလေး ဖြစ်ခြင်း၊
- စိတ်အပြောင်းအလဲ မြန်လာခြင်း၊
- အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်း နည်းပါးလာခြင်း၊
- ဒယီးဒယိုင် ဖြစ်လာခြင်း၊
- မေ့မြောခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်း၊ (အရက်နဲ့ရခြင်း)၊



(၆) အရက်စွဲရောဂါရှင်ကိုကူညီခြင်း

(က) အရက်စွဲနေသူနှင့် စတင်တွေ့ဆုံခြင်း

ပထမဦးဆုံးအကြိမ်တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခြင်းသည် လူနာနှင့် ကုသမှုပေးသူတို့အကြားတွင် ယုံကြည်မှု စတင်တည်ဆောက်သည့် ကာလဖြစ်သောကြောင့် အရေးအကြီးဆုံးအချိန်ဖြစ်ကြောင်း သတိပြုပါ။

ဖြစ်နိုင်လျှင် တစ်ဦးချင်းဆွေးနွေးပါ။ လိုအပ်ပါက မိသားစု၊ မိဘ၊ အိမ်ထောင်ဘက်၊ ရင်းနှီးသောမိတ်ဆွေများနှင့် အတူတွဲပြီး ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။ သို့သော် သူတစ်ပါး (သို့မဟုတ်) အခြား လူနာများနှင့်အတူ မဆွေးနွေးပါနှင့်။

လူနာ၏ပုဂ္ဂိုလ်ရေး၊ အတွင်းရေးအကြောင်းအရာများကို နှုတ်လုံလျှို့ဝှက်ထားမည့် အကြောင်း အသိပေးပြောကြားထားပါ။

မိမိထံသို့ရောက်လာခြင်းမှာ အခြေအနေအမျိုးမျိုးကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်ကို သတိထားပါ။ အချို့မှာ အရက်ဖြတ်လို၍ မိမိကိုယ်တိုင်လာခြင်းဖြစ်သော်လည်း အများစုမှာမိဘ၊ အိမ်ထောင်ဘက်၊ မိသားစုတို့၏ အဓမ္မတိုက်တွန်းမှုဖြင့် ရောက်လာတတ်ပါသည်။ ထိုသို့သောအခြေအနေများတွင် စိတ်အလိုမကျခြင်း၊ စိတ်တိုခြင်း၊ ရိုင်းစိုင်းခြင်း၊ ကြမ်းတမ်းခြင်းတို့ဖြင့် ဆက်ဆံတတ်ပါသည်။

(ခ) တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခြင်းနည်းဗျူဟာ

- လူနာအားလေးစားမှုရှိကြောင်း ပြသဆက်ဆံပါ။
- လူနာ၏ခံစားချက်ကို စိတ်ပါဝင်စားစွာ ဂရုစိုက်နားထောင်ပါ။
- လူနာ၏စိတ်အားငယ်နေမှု၊ စိတ်ပျက်နေမှုများကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်အောင် အားပေးစကားပြောကြားပါ။
- လူနာအနေနှင့် အယူအဆလွဲမှားသောအချက်များ ပြောကြားနေသည့်တိုင်အောင် မိမိအနေနှင့် လိမ္မာစွာလှည့်ပြောင်း မေးမြန်းပါ။
- ကိုယ့်ကိုယ်ကို သေချာစွာဂရုစိုက်ထိန်းသိမ်းခြင်းဖြင့် အရက် ပြန်မသောက်အောင် ရှောင်ကျဉ်နိုင်ကြောင်းရှင်းပြပါ။



(ဂ) အရက်စွဲသူအား ပြုစုခြင်း

- အရက်စွဲနေသူအား အရက်ဖြတ်ရန်တိုက်တွန်းပါ။
- အရက်ကြောင့် လူမှုရေးဆုံးရှုံးနိုင်ပုံကိုပြောပါ။
- အရက်ကြောင့် စီးပွားရေးကျဆင်းနိုင်ပုံကိုပြောပါ။
- အရက်ကြောင့် ကျန်းမာရေးထိခိုက်နိုင်ပုံကိုပြောပါ။
- လူနာတွင် အထက်ပါပြဿနာတစ်ရပ်ရပ်(ရှိမည်ဖြစ်၍)ထောက်ပြပါ။
- အရက်စွဲရောဂါကို အစိမ်းဖြတ်ခြင်းဖြင့် အန္တရာယ်ရှိကြောင်း၊ အရက်စိတ္တဇဖြစ်နိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- နီးရာဆေးခန်းတွင် ဆေးကုသမှုခံယူရန် တိုက်တွန်းပါ။ ကူညီပါ။ လမ်းညွှန်ပါ။
- ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့် ဆေးတစ်မျိုးမျိုးသောက်ခိုင်းပါ။
- အချို့ဓါတ်ပါသော အရည်များများသောက်ခိုင်းပါ။
- အစာကြေလွယ်သော၊ ပျော့ပြောင်းသောအစာများ စားခိုင်းပါ။
- ဗီတာမင်ဘီဝမ်းနှင့် အခြားဘီအုပ်စုပါသော အားဆေးများသောက်ခိုင်းပါ။
- အစာအိမ်အောင့်ခြင်း၊ လေချဉ်တက်ခြင်းရှိပါက အစာအိမ်အချဉ်ဖျက်ဆေးတစ်မျိုးမျိုးပေးပါ။  
ဥပမာ-ဒိုင်ဂျင်း
- အနည်းဆုံးနှစ်ပါတ်ခန့် အနားယူခြင်းသည် အရက်ဒဏ်ကို မြန်မြန်ပျောက်စေပါသည်။
- အဟာရအစာများ များများစားစေခြင်းဖြင့် နောက်ထပ်နှစ်ပါတ်တွင် နလန်ထလာပါမည်။

➤ ➤ မှတ်ရန် - အရက်သောက်ထားစဉ် စိတ်ငြိမ်ဆေးမပေးရ။

(ဃ) နောက်ဆက်တွဲကုသမှု

လူနာကို မကြာခဏခေါ်ယူတွေ့ဆုံခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း (တပါတ်မှ ၂ ပတ်တွင် တစ်ကြိမ် အကြံပြုခြင်းများသည် အရက်ပြန်လည်သောက်ခြင်းမှရှောင်ရန် အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။ အရက်ကို ပြန်လည်သောက်စေရန် လှုံ့ဆော်သောအချက်များမှာ -

- အရက်သောက်သူများနှင့်မကြာခဏထမင်းစားပွဲ၊ တွေ့ဆုံပွဲများလုပ်ခြင်း၊ တက်ရောက်ခြင်း။
- တစ်ယောက်တည်း အထီးကျန်နေခြင်း။
- ပျင်းရိပြီးငွေသော ပါတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေများ။
- ဝေဖန်ကဲ့ရဲ့မှုဒဏ်များမခံနိုင်ခြင်း။
- စိတ်ခံစားမှုအတက်အကျမြန်ခြင်း။
- အရက်သောက်ခဲ့သည့်နေရာများသို့ မကြာခဏရောက်ခြင်း။
- ဆုံးရှုံးခြင်းများကို အမှတ်ရခံစားနေခြင်း။
- မိသားစုပြဿနာတစ်ခုခုနှင့်ရင်ဆိုင်ရခြင်း။
- အလုပ်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း။
- ငြင်းခုံမှုများ၊ တင်းမာမှုများဖြင့် ရင်ဆိုင်ရခြင်း။
- အိပ်မပျော်ခြင်း၊ အိပ်ရေးပျက်ခြင်း။
- စနေ၊ တနင်္ဂနွေနှင့်ရုံးအားရက်များ။

အထက်ပါအချက်များကို သတိထားပါ။ ဂရုပြုခြင်းဖြင့် အရက်ပြန်သောက်မှုမှရှောင်ကြဉ် ထိမ်းသိမ်းနိုင်ကြောင်းရှင်းပြပါ။



ပထဝိုင်းတွင်လူသည်အရက်ကိုသောက်၏  
နောက်ပိုင်းတွင်အရက်သည်လူကိုသောက်၏။

ဘိန်း၊ဘင်း၊ကဇော်၊ရော်ဇာ၊သောက်စားပြုသူများစီးပွားပျက်မည်သိ။

အရက်သမားအမှားတစ်ထောင်။

ရှင်ကိုပျက်ခဇက်၊ဒါးကိုပျက်ဝါးပျက်၊လူကိုပျက်အရက်။

## အခန်း(၈) မူးယစ်ဆေးစွဲရောဂါ

### (၁) မူးယစ်ဆေးအမျိုးအစားများ

- ဘိန်းအမျိုးအစားများ - ဘိန်းမဲ၊ ခပ်ပုံ၊ ကင်လုံး၊ ဘိန်းဖြူ
- ဆေးခြောက်၊
- စိတ်ကြွရူးသွပ်ဆေး - ရာမ (အင်ဖက်တမင်း)၊
- အိပ်ဆေး၊ စိတ်ငြိမ်ဆေးများ - ဥပမာ ဖီနို၊ ဒိုင်ယာဇီပင်
- စိတ်ကြွဆေးပါဝင်သည့် အချို့သောအချို့ရည်များ၊

### (၂) မူးယစ်ဆေးစွဲခြင်း၏ လက္ခဏာများ

- ပတ်ဝန်းကျင်အပေါ် စိတ်ဝင်စားမှုနည်းပါးလာခြင်း၊
- စိတ်လက်မအီမသာခံစားရခြင်း၊
- လှုပ်ရှားသွားလာမှုများ နှေးကွေးလေးလံလာခြင်း၊
- အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်း နည်းပါးလာခြင်း၊
- ဆင်ခြင်တုံတရားများ လျော့ပါးလာခြင်း၊
- ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး၊ မိသားစုတာဝန်နှင့် အလုပ်တာဝန်များ လစ်ဟင်းလာခြင်း၊
- ဆေးသုံးစွဲမှုလွန်ကဲသွားပါက သူငယ်အိမ်ကျဉ်းမြောင်းနေခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲလာခြင်းနှင့် သတိလစ်ခြင်းဆိုသည့် လက္ခဏာစု(၃)ခု တွေ့နိုင်ပါသည်။



## (၃) ဘိန်းစွဲခြင်း

- ၁။ မသုံးရမနေနိုင်ခြင်း၊
- ၂။ ငိုက်မြည်းခြင်း၊ မူးခြင်း၊
- ၃။ စိတ်တိုခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း၊
- ၄။ အိပ်မရခြင်း၊
- ၅။ ပျို့အန်ခြင်း၊
- ၆။ သန်းဝေခြင်း၊ မျက်ရည်ကျခြင်း၊
- ၇။ ကြက်သီးထခြင်း၊
- ၈။ ကိုက်ခဲခြင်း၊

## ဘိန်းဆေးပြတ်ခြင်း၏ လက္ခဏာများ

- ပျို့အန်ခြင်း၊ ရင်တုန်ခြင်း၊
- ဂဏာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း၊
- ကိုယ်၊ လက်၊ အဆစ်အမြစ်များ ကိုက်ခဲခြင်း
- မျက်ရည်ယိုခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ သမ်းခြင်း၊
- ချွေးထွက်လွန်ခြင်း၊
- ကြက်သီးထခြင်း၊
- သူငယ်အိမ် ကျယ်နေခြင်း၊
- ဝမ်းပျက်ခြင်း၊
- ကိုယ်အပူချိန် တက်လိုက် ကျလိုက်ဖြစ်ခြင်း၊
- ဝမ်းဗိုက်အောင့်ခြင်း၊

**(၄) စိတ်ကြွေးသွပ်ဆေးစွဲခြင်း လက္ခဏာများ**

- ၁။ စိတ်ရောကိုယ်ပါ လန်းဆန်းတက်ကြွနေခြင်း၊
- ၂။ ကိုယ်နှုတ်အမူအရာ သွက်လက်၍ မထိမ်းသိမ်းနိုင်ခြင်း၊
- ၃။ ကြာရှည်စွာမအိပ်ပဲ နေနိုင်ခြင်း၊
- ၄။ စိတ်တိုခြင်း၊ ဒေါသဖြစ်ခြင်း၊ ကြမ်းတမ်းခြင်း၊

**စိတ်ကြွေးသွပ်ဆေးပြတ်သည့် လက္ခဏာများ**

- ခြေကုန်လက်ပန်းကျခြင်း၊
- အအိပ်အနေအစားအသောက်မမှန်ခြင်း၊
- စိတ်ကျခြင်း၊
- မိမိကိုယ်ကိုသေကြောင်းကြံစည်ခြင်း၊

**(၅) ယေဘုယျအချက်များ**

- အခြေခံအားဖြင့်အရက်နှင့်မူးယစ်ဆေးစွဲခြင်းသည်တူပါသည်။
- အရက်သည် လူမှုရေးအရလက်ခံသော ယမကာတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ဥပဒေအရထိန်းချုပ်ခြင်းလည်း မပြင်းထန်ပါ။ အခြားမူးယစ်ဆေးများသည် လူမှုရေးအရလက်မခံသလို ဥပဒေအရ ထိန်းချုပ်ခြင်းလည်း ပြင်းထန်ပါသည်။
- သို့ဖြစ်၍ မူးယစ်ဆေးစွဲသူများကိုပြောဆိုရာတွင် အရက်စွဲသူများထက် ပိုမိုသတိထားဆက်ဆံပါ။ မိသားစုများနှင့် ဆက်ဆံပြောဆိုရာတွင်လည်း သတိထားပါ။
- မိမိဒေသတွင်ရနိုင်သော မူးယစ်ဆေးများကို သိထားပါ။
- မူးယစ်ဥပဒေကို အကြမ်းဖျဉ်းလေ့လာထားပါ။



### (၆) ဆောင်ရွက်ရန်အဆင့်များ

- ဆေးစွဲနေသူနှင့် တွေ့ဆုံခြင်း၊
- တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခြင်းနည်းဗျူဟာ၊
- မိသားစုဝင်များ၊ အပေါင်းအသင်းများထံမှ သတင်းရယူခြင်း၊
- ဆေးစွဲသူများအားပြုစုနည်း၊
- နောက်ဆက်တွဲပြုစုစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း၊

### အခြားမှတ်သားရန်အချက်များ

- မူးယစ်ဆေးစွဲခြင်းသည် ဥပဒေအရ အပြစ်ဖြစ်ပါသည်။
- တရားဝင်မှတ်ပုံတင်၍ ဆေးကုသခြင်းသည် အပြစ်မရှိကြောင်း၊ အန္တရာယ်မရှိကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- အခါအားလျော်စွာ ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်း ပြုလုပ်သည့်အခါများတွင် မူးယစ်ဆေးစွဲခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများကို ပြည်သူများသိရှိစေရန် ပြောပြပါ။

### (၇) ဆေးလိပ်နှင့်ကွမ်းစွဲခြင်း

- ပြည်သူလူထုအား အောက်ပါအချက်များကို ပညာပေး၍ ဆေးလိပ်နှင့်ကွမ်းစွဲခြင်းကို ရှောင်ကျဉ်ရန် စည်းရုံးပါ။
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းဖြင့် ရောဂါများရရှိနိုင်ပုံကို ရှင်းပြပါ။
- မိမိအတွက်သာမက ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အခြားသူများကိုပါ အကျိုးမဲ့စေကြောင်း ရှင်းပြပါ။  
ဥပမာ - ဆေးလိပ်ငွေ့ရှူ၍ ရောဂါရခြင်း၊ ဆေးလိပ်မီးပွားမှတစ်ဆင့် မီးလောင်နိုင်ခြင်း၊
- ကွမ်းစားခြင်းကြောင့် ပါးစပ်ညစ်ပတ်ခြင်း၊ ကွမ်းတံတွေးကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်ညစ်ပတ်ခြင်းတို့ကို ရှင်းပြပါ။
- ကွမ်းစားခြင်းကြောင့် ပါးစပ်နှင့်အာခေါင်တို့တွင် ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်နိုင်သည်ကို ရှင်းပြပါ။
- ဆေးလိပ်နှင့်ကွမ်းတို့ကြောင့် ငွေကြေးအပိုကုန်ကျရပုံ စသည်တို့ကို ရှင်းပြပါ။

## ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်း

အခါအားလျော်စွာ ကျန်းမာရေးပညာပေးခြင်း ပြုလုပ်သည့် အခါများတွင် ဆေးစွဲခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများကို ပြည်သူများ သိရှိစေရန်ပြောပြပါ။



မူးလဲမူးတဲ့ ကိုထူး



ကိုထူးတစ်ယောက် မသက်နဲ့ယူကာစကတော့ တကယ့်လူလိမ္မာ၊ စီးပွားလည်း အရှာကောင်း၊ မယားလည်းချစ်တက်၊ အပေါင်းအသင်းကလည်းဆန့်နဲ့ သီရိဂေဟာလေးပေါ့။ အခုတလော မူတွေပြောင်းလာတယ်။ အလုပ်ကိစ္စ၊ ပေါင်းအသင်းကိစ္စ၊ မိတ်ဖြစ်ဆွေဖြစ် အကြောင်းပြလိုပြနဲ့ အရက်ကလေးတမြဲမြဲ ကနေ နေ့စဉ်သောက်ဖြစ်တာ (၃)နှစ်ကျော်ပြီ။ အခုတော့ ကလေးတွေလည်းကြီး၊ ကျောင်းစရိတ်ကလည်း မမျှ၊ လုပ်ငန်းက အဆင်မပြေတော့ မိုးမလင်းတော့ဘူး။ လင်မယားလည်း ခွန်းကြီးခွန်းငယ် တစ်ကျက်ကျက်၊ တစ်ခါတလေ ရိုက်မောင်း ပုတ်မောင်းနဲ့ ထိပ်ပေါက်ခေါင်းကွဲပေါင်းလဲများပြီ။ ကလေးတွေ မျက်နှာထောက်လို့ပေါ့။ နို့မို့ သင်းတို့ လင်မယားကွဲတာကြာပြီ။



## ရှပ်မြင်သံကြား



ဒီလောက်သည်းခံတဲ့ မယားမသက်ကိုလည်း ဟိုလူနဲ့သမုတ် ဒီလူနဲ့သမုတ်နဲ့လေ။ ခုတစ်မျိုးဖြစ်တာက အရက်ဖြတ်တယ်လေ။ ပထမတော့ဟုတ်သား။ နောက်(၂-၃)ရက်လောက်လဲ ကြာရော လုံးဝမစား၊ မသောက်၊ မအိပ်တော့ဘူး။ သရဲကြီးရော၊ သရဲပိစိလေးတွေရော၊ ရွှံ့ပိုးတွေ၊ ပုရွတ်ဆိတ်တွေလည်း အိပ်ယာပေါ် တက်နေတယ် ပြောလိုပြော၊ နောက်ပြီး လူတွေလာဖမ်းနေကြ တယ်။ သောင်းကျန်း သူတွေဝင်လာပြီပြောပြီး ထွက်ပြေးလိုပြေးနဲ့ ထိန်းလို့ကို မရဘူး။ ကြောင်စီစီ ဖြစ်နေတယ်။

**ဂရုပြုရန်** - ဒီလို ကိုထူးတစ်ယောက် ဖြစ်လာတာတွေဟာ အရက်ငန်းဖမ်းတဲ့ လက္ခဏာတွေပါ။ ဘယ်ပယောဂ/ဘယ်အနှောက်အယှက်ကြောင့်မှ မဟုတ်ပါဘူး။ စနစ်တကျဆေးဝါး ကုသရင် ပျောက်ကင်းနိုင်ပါတယ်။ တချို့အစွဲရှိကြတယ်။ အရက်တုံးတိဖြတ်ရင် သေတက်တယ်။ မဟုတ်ပါဘူး။ ဆက်သောက်ရင်သာ အသက်အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။



## မောင်မောင်အရင်လိုမဟုတ်တော့ဘူး



မောင်မောင်ကိုကြည့်ရတာအရင်လိုမဟုတ်ဘူး။ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်ထိုင်တာများပြီး အပေါင်းအသင်းလည်း စုံလာတယ်။ တစ်ရပ်ကွက်ထဲကလည်းမဟုတ်ကြဘူး။ သူ့ကိုကြည့်ရင်လဲ ငိုက်မြည်းနေပြီး၊ လှုပ်ရှားမှုတွေလေးကန်နေတယ်။ တစ်ခါတစ်ခါ စိတ်လည်းတို၊ နှုတ်လည်းကြမ်းချင်တယ်။ အရက်မူးနေသလိုလိုပဲ။ ဒါပေမယ့် အရက်နဲ့လည်းမရတာကခက်တယ်။ သည်ရက်ထဲမှာ အကြောင်းတစ်မျိုးပြပြီး မုန့်ဖိုးတွေလည်း သိပ်တောင်းတယ်။ ပြီးတော့ဘာမှလည်း မယ်မယ်ရရဝယ်တာ မတွေ့ရဘူး။ သူ့ဆွဲကြိုးတောင် သည်ရက်ထဲမတွေ့မိပါလား။

ဂရုပြုရန် - အရက်နဲ့မရဘဲ မူးတဲ့ပုံစံမျိုးတွေရင် အထက်ကလို အကျင့်လေးတွေ ပြောင်းလဲမှုပြုလာရင်တော့ ဆေးလုံး၊ ဆေးပြား၊ မူးယစ်ဆေးတစ်ခုခုလက်တည့်စမ်းနေပြီလို့ ယူဆရပါတယ်။ ညင်သာပျော့ပြောင်းစွာ ချော့မော့မေးပါ။ ဆွေးနွေးပါ။ ဆေးပညာရှင်များနဲ့တိုင်ပင်ပါ။ အကြံဉာဏ်ယူပြီး ဆောင်ရွက်ပါ။

## ချစ်သောမောင်မောင်



မောင်မောင် ဒီနှစ်(၈)တန်းတက်ပြီ။ ခါတိုင်းနှစ်တွေတော့ စာဖတ်သံတစ်စုံနဲ့ မိဘတွေလည်း ဂုဏ်ယူမဆုံး၊ နှစ်လည်လောက်ကျတော့ မူတွေပြောင်းလာတယ်။ ကျောင်းလည်းပြေးတက်ပြီး စကားပြောလဲ ထော်လော်ကန့်လန့်၊ ဝတ်ပုံစားပုံကလည်း ဘိုသီဖတ်သီ၊ မျက်ထောင့်တွေလဲနီလိုနီ၊ စီးကရက်လဲ လက်ကြားညှပ်၊ ကျောင်းတက်ချိန်မှာ သူလိုကောင်လေးတွေနဲ့ ဟိုနေရာတွေ၊ ဒီနေရာတွေ၊ မလုံမလဲ ကျီးကန်းတောင်းမှောက်၊ ညဆိုလည်းသန်ခေါင်ကျော်မှ အိပ်လိုအိပ်၊ မနက်ကျတော့ မိုးလင်းတောင် မထချင်ဘူး။ ထိုင်းထိုင်းမှိုင်းမှိုင်း ဖြစ်နေတယ်။

**ဂရုပြုရန်** - လူငယ်တွေလူရွယ်များရဲ့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွေ၊ မူမမှန်တုန့်ပြန်မှုတွေဟာ အကျင့်စာရိတ္တ ပျက်ပြားမှုကို ဦးတည်နိုင်ပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ သူတို့တွေနဲ့တရင်းတနှီးအချိန်ပေးပြီး နေတက်ဖို့လိုပါတယ်။ နားလည်မှုဖြင့် ဝိုင်းဝန်းထိန်းသိမ်းပေးနိုင်ရင် သားကောင်းရတနာ လေးတွေ ဖြစ်လာမှာပါ။



## အခန်း(၉)

### အရေးပေါ်စိတ်ရောဂါများ

#### ရေးပေါ်စိတ်ရောဂါ

လူတစ်ယောက်တွင် ရုတ်တရက်မမျှော်လင့်ပဲ အတွေး အခေါ်များ၊ ခံစားမှုများ၊ အပြုအမူများ၊ ပင်ကိုယ် သဘာဝမှ ပြောင်းလဲသွားပြီး မိမိကိုယ်သော် လည်းကောင်း၊ သူတစ်ပါးကိုသော်လည်းကောင်း၊ အနှောက်အယှက်၊ အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည့်အတွက် အရေးပေါ် ဆေးကုသမှုပေးရန်လိုအပ်နေသော စိတ်ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းမှုကို အရေးပေါ် စိတ်ရောဂါ အခြေအနေဟု ခေါ်ဆိုသတ်မှတ်ပါသည်။

#### အရေးပေါ်စိတ်ရောဂါများ

- ၁။ ရုတ်တရက် စိတ်ဖောက်ပြန်ခြင်း၊
- ၂။ သေကြောင်းကြံစည်ခြင်း၊
- ၃။ ကယောင်ကတမ်းဖြစ်ခြင်း၊
- ၄။ မတုန်မလှုပ် ကျောက်ရုပ်ကဲ့သို့ ငြိမ်သက်နေခြင်း၊
- ၅။ စိုးရိမ်စိတ်ပြင်းထန်လွန်ကဲ၍ ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း၊
- ၆။ ထပ်တလဲလဲတက်ခြင်း၊

#### (၁) ရုတ်တရက်စိတ်ဖောက်ပြန်ခြင်း

- လူတစ်ယောက်သည် ရုတ်တရက်ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ပြီး၊
- ဆောက်တည် ရာမရပဲ အမျက်ဒေါသပြင်းထန်စွာထွက်ခြင်း၊
- ရန်လိုခြင်း၊ အပြုအမူကြမ်းတမ်းခြင်း၊ ဖျက်ဆီးခြင်း၊
- မိမိအတွက်သော်လည်းကောင်း၊ အခြားသူများအတွက်သော် လည်းကောင်း၊
- အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သော စိတ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို ရုတ်တရက် စိတ်ဖောက်ပြန်ခြင်းဟု ခေါ်သည်။

### ရုတ်တရက်စိတ်ဖောက်ပြန်စေနိုင်သော အခြေအနေများ

- အရက်နှင့်မူးယစ်ဆေးလွန်ခြင်း၊ ဆေးထခြင်း၊
- ခန္ဓာကိုယ်ရောဂါ၊ ကိုယ်ပူချိန်မြင့်တက်ခြင်း စသည်တို့ကြောင့် ကယောင်ကတမ်းဖြစ်ခြင်း၊ ငန်းဖမ်းခြင်း၊
- သံသယလွန်ကဲသောစိတ်ရောဂါ၊
- လွှဲဆော်မဲ့အာရုံများခံစားရခြင်း၊ ပြန်လည်တုံ့ပြန်ခြင်း၊
- ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးနှင့် ဉာဏ်ရည်ချို့ယွင်းမှုများ၊



### ပြုစုကုသခြင်း

- လူနာအား ဆေးကုသမှုခံယူရန်လိုအပ်ကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။
- လူနာ၏ယုံကြည်မှု ရယူပြီး ကြင်နာစွာဆက်ဆံပါ။
- လူနာအား ထိတ်လန့်အောင်မလုပ်သင့်ပါ။ ဝိုင်းအုံ့မကြည့်သင့်ပါ။
- လိုအပ်လျှင် လက်မောင်းများ၊ ခြေထောက်များကို လူ(၄)ဦးဖြင့် ဖမ်းချုပ်ပါ။ စောင်ကြီးကြီးဖြင့် အုပ်ပြီးလည်း ထိန်းချုပ်နိုင်သည်။
- ငြိမ်သက်အောင် ခေတ္တပြုလုပ်ရခြင်းဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပေးပါ။
- လက်နက်အဖြစ်အသုံးပြုနိုင်သော ပစ္စည်းများကို ဖယ်ရှားထားပါ။
- သင်သည် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦးဖြစ်ကြောင်း၊ အကူအညီ ပေးလိုကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- ကလိုပရိုမင်း ၁၀၀ - ၂၀၀ မီလီဂရမ်အထိ တိုက်နိုင်ပါသည်။
- ကလိုပရိုမင်း ၅၀ မီလီဂရမ် အသားဆေးထိုးပေးနိုင်ပါသည်။
- ဆေးကိုမှန်မှန်သောက်နိုင်ရန်စီစဉ်ပေးပါ။
- ရေနှင့်အစားအသောက် မှန်မှန်ပေးပါ။
- ဒဏ်ရာရှိလျှင် ဆေးကုပေးပါ။





## ၂။ သေကြောင်းကြံစည်ခြင်း

### မှတ်သားရန်အချက်များ

- မိမိကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံစည်ခြင်းသည် အရေးပေါ် စိတ်ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းမှုပင်ဖြစ်ပါသည်။
- သေကြောင်းကြံစည်လိုကြောင်း ပြောသူများကို လျစ်လျူရှု မထားပါနှင့်၊ သေကြောင်းကြံစည်ရန် ကြိုးစားမှုများသည် မတော်တဆ အောင်မြင်သွားတတ်ကြောင်း သတိပြုပါ။
- ငြိမ်သက်လွန်းခြင်း၊ နှေးကွေးလေးလံခြင်း၊ လှုပ်ရှားမှုကင်း မဲ့ခြင်း၊ ရှောင်ဖယ်နေတတ်ခြင်း၊ အားငယ်နေပြီး သေလိုသော ဆန္ဒများကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခြင်းများသည် မိမိကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံစည်နိုင်ရန် အလားအလာ များစွာရှိသူများ ဖြစ်ပါသည်။

### သေကြောင်းကြံစည်တတ်သူများ

- နာတာရှည်ရောဂါခံစားနေရသူများ၊
- စိတ်ကျရောဂါခံစားနေရသူများ၊
- လူငယ်နှင့်သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊
- မူးယစ်ဆေးနှင့်အရက်စွဲရောဂါများ၊
- ယခင်သေကြောင်းကြံစည်ခဲ့ဖူးသူများ၊
- အဖော်မဲ့ခြင်း၊
- မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့ခြင်း၊ ဆုံးရှုံးခြင်း၊
- စိတ်ဖိစီးမှု ပြင်းထန်စွာခံစားရခြင်း၊
- ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးချို့ယွင်းမှုရှိသူများ၊



## ပြုစုနည်း

- လူနာကို တစ်ယောက်တည်း မထားပါနှင့်။
- လူနာနှင့်အတူမိသားစုထဲမှတစ်ယောက်ယောက်အမြဲရှိပါစေ။
- လူနာ၏ခံစားချက်များကို ဖွင့်ဟပြောဆိုပါစေ။
- လူနာ၏ခံစားချက်များပြောပြခြင်းကို ဖေ့စ်မူမပါပဲ ကြင်နာမှုဖြင့်နားထောင်ပါ။
- လူနာကို အားပေးကူညီပါ။
- လူနာ၏မျှော်လင့်ချက်များကို ဖော်ထုတ်ပေးပါ။
- ထိရောက်သော အကြံပေးလမ်းညွှန်ခြင်းများဖြင့် စိတ်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုခံယူလာစေရန် ကြိုးစားပေးပါ။

## ၃။ ကယောင်ကတမ်းဖြစ်ခြင်း

### ကယောင်ကတမ်းဖြစ်စေသောအကြောင်းအရာများ

- ခန္ဓာကိုယ်ရောဂါ အပြင်းအထန်ခံစားရခြင်း၊
- ကိုယ်အပူချိန်မြင့်တက်လွန်းခြင်း၊
- ဦးနှောက်အတွင်း ငှက်ဖျားပိုးဝင်ခြင်း၊ အခြားရောဂါများ၊
- ဦးခေါင်းတွင် ဒဏ်ရာရခြင်း၊
- အရက်နှင့်မူးယစ်ဆေးလွန်ကဲခြင်း(သို့မဟုတ်)ဆေးပြတ်ခြင်း၊ ရောဂါလက္ခဏာများ
- အလွန်အမင်းတုန်လှုပ်ချောက်ချားခြင်း၊
- လတ်တလောမှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းခြင်း၊ အာရုံမစူးစိုက်နိုင်ခြင်း၊
- အတွေးအမြင်အာရုံများ မှားယွင်းနေခြင်း၊

## ကုသမှုပေးခြင်း

- အရေးပေါ်ဆေးကုသမှုခံယူရန် ဆေးရုံသို့ အမြန်ပို့ဆောင်ပါ။



## ၄။ မတုန်မလှုပ်ကျောက်ရုပ်ကဲ့သို့ငြိမ်သက်သွားခြင်း

ထိုသူသည် လှုပ်ရှားမှုမရှိပါ။ စကားမပြောပါ တုံ့ပြန်မှုမရှိပါ။ သို့သော်သတိကောင်းစွာ ရှိပါသည်။ သတိမေ့မြောသွားခြင်းမဟုတ်ပါ။ ၎င်းတို့ကို လျစ်လျူရှုထားလျှင် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု မရှိခြင်း၊ အစာရေစာ မရရှိခြင်းတို့ကြောင့် အသက်အန္တရာယ်ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။ ဤသို့ဖြစ်ခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်ရောဂါနှင့်သော်လည်းကောင်း၊ စိတ်ရောဂါနှင့်သော်လည်းကောင်း သက်ဆိုင်ပါသည်။

### ပြုစုကုသနည်း

- ကောင်းစွာပြုစုစောင့်ရှောက်ပါ။
- အစာရေစာပေးပါ။
- ခန္ဓာကိုယ်ရောဂါလက္ခဏာရှိ မရှိ စစ်ဆေးပါ။
- သက်ဆိုင်ရာ ဆေးရုံများသို့ အမြန်ဆုံးပို့ဆောင်ပါ။

## ၅။ စိုးရိမ်စိတ်ပြင်းထန်လွန်ကဲ၍ ဂဏှာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း

ထိုသူသည် လွန်စွာမှ စိုးရိမ်စိတ်ပြင်းထန်လွန်ကဲနေပြီး ခန္ဓာကိုယ်တွင် ရောဂါတစ်ခု ပြင်းထန်စွာခံစားနေရသည်ဟု ယူဆကာ နှလုံးတုန်ခြင်း၊ ရင်ခုန်ခြင်း၊ ခြေဖျားလက်ဖျားအေးစက်ခြင်း၊ ဇောချွေးပြန်ခြင်း၊ အသက်ရှူကျပ်ခြင်း၊ အာခေါင်ခြောက်ခြင်း၊ လည်ချောင်းတွင် တစ်ခုခုတစ်ခုဆိုနေခြင်း၊ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ မကြာခင် အတွင်းမှာပင်အသက်ဆုံးရှုံးတော့မည့် အနေအထားကို ရင်ဆိုင်နေရသည်ဟုထင်ပြီး တုန်လှုပ်ချောက်ချား ဂဏှာမငြိမ် ဆောက်တည်ရာမရ ဖြစ်နေတက်ပါ သည်။

### ပြုစုကုသနည်း

- လူနာကိုငြိမ်သက်အောင်ပြုလုပ်ပါ။
- စိုးရိမ်စိတ်များလျော့နည်းစေရန် ဒိုင်ယာဇီပင် ၁၀ မီလီဂရမ် အသားဆေးတစ်ခါထိုးပေးနိုင်ပါသည်။ ဒိုင်ယာဇီပင်ဆေးပြားများကို ၁၀ မီလီဂရမ် သုံးရက်ပေးပါ။
- စိတ်ရှည်စွာနားထောင်ပါ။
- ခန္ဓာကိုယ်ရောဂါခံစားနေရသည်မှာမဟုတ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။မသက်သာပါကဆေးရုံသို့ ပို့ဆောင်ပါ။

## ၆။ ထပ်တလဲလဲတက်ခြင်း

### ရောဂါလက္ခဏာများ

- အတက်ရောဂါလက္ခဏာများ ဆက်တိုက်ဖြစ်ပေါ်နေခြင်း၊
- အတက်တစ်ကြိမ်နှင့်တစ်ကြိမ်အကြားတွင် သတိလုံးဝ မရခြင်း၊

### ပြုစုကုသနည်း

- အတက်ရောဂါကိုကုသသည့်နည်းများအတိုင်း ပြုစုကုသပါ။
- ဒိုင်ယာဇီပင် (၁၀ မီလီဂရမ်) အသားဆေးကို (၁၅) မိနစ်ခန့် ခြားပြီး (၂) ကြိမ်ထိုးပေးနိုင်ပါသည်။
- သက်ဆိုင်ရာဆေးရုံများသို့ ဆက်လက်ပို့ဆောင်ပါ။



## အခန်း(၁၀)

### သဘာဝဘေးအန္တရာယ်သင့်သူများအတွင်း စိတ် / လူမှုရေး ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ စကားရပ်များနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတုံ့ပြန်မှု အခြေအနေများ

၁။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ကြုံတွေ့ရသည့်သူများ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်ခံစားမှုများ

- ပုံမှန်ဖြစ်ပေါ်တတ်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများ (Normal Reactions)
- လတ်တလော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများ (Acute Psychological Reactions)
- ပြင်းထန်သော စိတ်ဝေဒနာ ခံစားရခြင်း (Psychological Disorder)

၂။ စိတ်ကျန်းမာရေး၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း  
ဆိုင်ရာစကားရပ်များ (Terminology of Mental Health and Psychosocial Support)

စိတ်ကျန်းမာရေး (စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ)



လူမှုရေးဖြည့်ဆည်းမှု

ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု

Mental Health (Psychological) Support



Social Support

## လူမှုရေးဖြည့်ဆည်းမှု (Social Support)

- စား ဝတ် နေရေး စသည့် အခြေခံလိုအပ်ချက်များ ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်း
- အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းနိုင်ရန် ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်း (လယ်ယာ၊ ကျွဲ နွား၊ လျှော့ ပိုက်၊ ပေါက်တူး၊ ပေါက်ပြား စသည်ဖြင့်)
- စက်များ၊ လောင်စာဆီ၊ နည်းပညာ၊ ငွေကြေး စသည်များ ထောက်ပံ့ပေးမှု
- ပညာရေးလိုအပ်ချက်များ ဖြည့်ဆည်းပေးမှု
- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်ပေးမှု

## ၃။ စိတ်ကျန်းမာရေး (စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ) ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုနည်းလမ်းများ (Methods)

- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စစ်ဆေးခြင်း
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကနဦးပြုစုမှု
- စိတ်ခံစားချက်များကို ထုတ်ဖော်ပြောခြင်း
- နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုပေးခြင်း
- ကိုယ်ရောစိတ်ပါဖြေလျော့ခြင်းနည်းလမ်းများ
- ဆေးဝါးများဖြင့်ကုသခြင်း



၄။ စိတ်ကျန်းမာရေး၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာ



(၁)+(၂) - မြို့နယ်/ခရိုင်

- ပညာရပ်/နည်းနာ
- ငွေကြေး(ရန်ပုံငွေ)

- ဆရာဝန်

- သူနာပြု

- ကျန်းမာရေးလုပ်သား

- ဆေးဝါး+ဆေးဝါးမပါစောင့်ရှောက်မှု
- ဆေးဝါးမပါ

အဆင့် (၃) + (၄)

- လူမှုရေးအဖွဲ့များ/ပုဂ္ဂိုလ်များ

- မိခင်/ကလေး၊ အမျိုးသမီးရေးရာ၊ ပြည်ခိုင်ဖြိုး၊ ကြက်ခြေနီ

- ဘာသာရေးအဖွဲ့အစည်း

- စီးပွားရေးအဖွဲ့/လုပ်ငန်းအဖွဲ့

လူနာ'လွှဲ'ပို့စနစ်

(၄) (၃) }

(၂) }

(၁) }

ဗဟို } ဖြည့်ဆည်းရန်လိုအပ်

၅။ စိတ်ကျန်းမာရေး/စိတ်-လူမှုပြုစောင့်ရှောက်ရေး (WHO)  
(က) စိတ်မိစီးမှု

အကြောင်းအရာ	ဘေးမကျရောက်မီ (၁၂-လအတွင်း)	ဘေးကျရောက်ပြီး (၁၂-လအတွင်း)	လိုအပ်သောအကူအညီ	အဖွဲ့အစည်း (ကျွမ်းကျင်)
စိတ်မိစီးမှု Psycho Distress (သာမန် + အနည်း) (Mild) သဘာဝအလျောက် ပျောက်သွားမည် အလယ်အလတ်/ ပြင်းထန်အဆင့် Moderate/Severe -ရောဂါအဆင့်မဟုတ် -အချိန်ကြာလျှင်ပြေ -အချို့မပြေနိုင်	ခန့်မှန်းတွက်ချက်မှု မရှိ  ခန့်မှန်းတွက်ချက်မှု မရှိ	၂၀-၄၀% (အချိန်ကာလကြာ +ပြင်ထန်အဆင့်မှ လျော့ကျသူများ- များလာနိုင်)  ၃၀-၅၀% (သဘာဝအလျောက် အချိန်ကြာလျှင် ပြေပျောက်)	တိကျ/ထက်တိ အစီအစဉ် မလိုအပ်ပါ  -လူမှုရေးဖြည့်ဆည်းမှု -လူထုတွင်စိတ်ပိုင်းဆိုင် ရာအားပေးမှု / နှစ်သိမ့်မှု	(-)  မည်သည့်အဖွဲ့အစည်း NGO, MMCWA, WAA ပြည်ခိုင်မှီးကြက် ခြေနဲ့၊ သာသနာရေး အဖွဲ့၊----- INGO -----

မှတ်ချက် ။ အထက်ပါနှုန်း(%)များသည် 'လူ့အဖွဲ့အစည်း'တစ်ခု၏ ဖွဲ့စည်းမှုအပေါ်တွင်လည်း မူတည်  
ပါသေးသည်။

- ဥပမာ
- လူမှုရေးလုံခြုံရေးလုပ်ငန်းများခြင်း/နည်းခြင်း။
  - မိသားစုဖွဲ့စည်းမှုကြီးမားခြင်း/သေးငယ်ခြင်း။
  - ယဉ်ကျေးမှု/ဓလေ့ စည်းလုံးခြင်း
  - ဘာသာရေးယုံကြည်မှုကြီးမားခြင်း ဤအချက်များဖြည့်စုံလျှင်%ပို၍ နည်းသွားမည်။



(ခ) စိတ်ရောဂါ

အကြောင်းအရာ	ဘေးမကျရောက်မီ (၁၂-လအတွင်း)	ဘေးကျရောက်ပြီး (၁၂-လအတွင်း)	လိုအပ်သောအကူအညီ	အဖွဲ့အစည်း (ကျွမ်းကျင်)
ရောဂါအဆင့် Disorder (d/s)  အနည်း/အလယ်ဆင့် (Mild/Moderate) -စိတ်ကျဝေဒနာ -သောကဖိစီးမှု	၁၀%	၂၀% အချိန်/သဘာဝ အလျောက် ကုစား-၁၅%	(က) စိတ်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု (အထွေထွေကုဆေးခန်း+ ဆေးရုံ) (ခ) အခြေခံစိတ်အားပေးမှု	(၁) ကျန်း/ဝန်ကြီးဌာန လူမှုရေး ဝန်ကြီးဌာနများ WHO + ဆက်နွယ် (၂) အဖွဲ့အစည်းစုံ
ပြင်းထန် Severe (D/O) -စိတ်မောက်ပြန်မှု -စိတ်ကျဝေဒနာ -သောကဖိစီးမှုဝေဒနာ	၂-၃%	၃-၄%	(က) စိတ်ကျန်းမာရေးစောင့် ရှောက်မှု (အထွေထွေကုဆေးခန်း+ ဆေးရုံ)	(၁) ကျန်း/ဝန်ကြီးဌာန - လူမှု ဝန်ကြီးဌာနများ WHO + ဆက်နွယ် (အထူးကု)

## အခန်း(၁၁)

### သဘာဝဘေးအန္တရာယ်သင့်သူများအတွင်း ဖြစ်ပေါ်တတ်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာနှင့်လက္ခဏာများ

#### ၁။ စိတ်ဖိစီးမှုလွန်ကဲသည့် လက္ခဏာများ

သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ကြုံတွေ့ပြီး (၂၄)နာရီအတွင်း ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော လက္ခဏာများ

- စိတ်တင်းကြပ်ခြင်း၊ စိုးရိမ်စိတ် လွန်ကဲခြင်း၊ အလွန်အမင်း ထိတ်လန့်ခြင်း
- စကားမေး မရဘဲ ငေးငိုင်းသွားခြင်း၊
- မိမိကြုံတွေ့ခဲ့ရသည်အဖြစ်အပျက်အား လက်မခံနိုင်၊ မယုံကြည်နိုင်ခြင်း
- ဂဏာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း
- ငိုကြွေးခြင်း၊
- လူအများနှင့် ရောနှောမနေတော့ဘဲ တသီးတခြား နေခြင်း
- မိသားစုတစ်စုအတွင်း မိမိတစ်ယောက်တည်း ရှင်သန်လွတ်မြောက်ခဲ့ရခြင်း အပေါ် အပြစ်မကင်းသလို ခံစားရခြင်း
- (အချို့သော ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ / ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှု နည်းပါးသူများအနေနှင့် စိတ်ပေါ့ပါး ပျော်ရွှင်သလို ခံစားရခြင်း)

ဖော်ပြပါတုံ့ပြန်ခံစားမှု၊ ပြောင်းလဲမှုများသည် သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ကြုံတွေ့ရသူအားလုံး နီးပါးတွင် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော ပုံမှန်သဘာဝစိတ်ခံစားချက်များ ဖြစ်ပါသည်။ များသောအားဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုသမှုများမလိုအပ်ပါ။



သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကြုံတွေ့ပြီး ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်အတွင်း ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော လက္ခဏာများ

- အလွန်အမင်း ကြောက်လန့်ခြင်း
- ထိတ်ထိတ်ပျာပျာ ဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်ပူပန်ခြင်း၊ ငိုကြွေးခြင်း၊
- မျှော်လင့်ချက် ကင်းမဲ့သလို ခံစားရခြင်း
- မိမိကြုံတွေ့ခဲ့ရသည်အဖြစ်အပျက်များ အတွေးအခေါ် အတွင်းသို့ ပြန်လည် ဝင်ရောက် လာတတ်ခြင်း
- ရှင်သန်လွတ်မြောက် ခဲ့ရခြင်း အပေါ် အပြစ်မကင်းသလို ခံစားရခြင်း
- အပြုသဘောဆောင်သော တုံ့ပြန်ခံစားမှုများ - မျှော်လင့်ချက်ထားရှိခြင်း၊ ရှေ့ရေးအတွက် တွေးတောခြင်း၊ ကူညီကယ်ဆယ်ရေး လုပ်ငန်းများတွင် ဝင်ရောက်ဆောင်ရွက်ခြင်း
- လောကဓံသဘောအရ သဘာဝ ဘေးအန္တရာယ်များ ကျရောက်တတ်သည် ဆိုသောသဘောကို လက္ခဏာနိုင်ခြင်း

ဤ ခံစားမှု အများစုသည် ပုံမှန် သဘာဝ စိတ်ခံစားချက်များ ဖြစ်ပါသည်။ များသောအားဖြင့် စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာကုသမှုများ အထူးအထွေမလိုအပ်ပါ။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ကြုံတွေ့ခံစားခဲ့ရသူ အများစုမှာ မိမိတို့ကြုံတွေ့ခဲ့ရသော အခြေအနေများကို ကောင်းမွန်စွာ ရင်ဆိုင်ကျော်လွှား သွားနိုင်ကြ ပါသည်။

### ၂။ စိုးရိမ်စိတ်လွန်ကဲသည့် လက္ခဏာများ

- သိသာထင်ရှားသည့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာများ
- ရင်တုန်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ခြေလက်များ တုန်ခြင်း၊ ချွေးထွက်လွန်ခြင်း၊ အသက်ရှူနှုန်း ပြင်းထန် မြန်ဆန်ခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်အတွင်းမှ မအီမသာ ခံစားရခြင်း၊
- စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုနှင့်ဆိုင်သော လက္ခဏာများ
- အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်း နည်းပါးလာခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ် ထိခိုက်လာခြင်း
- စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ
- ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ခြင်း၊ ကဏာမငြိမ်ခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း

### ၃။ စိတ်ကျဝေဒနာ လက္ခဏာများ

- စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း၊ ဝမ်းနည်းလွန်းခြင်း၊ စိတ်တိုစိတ်ဆတ်ခြင်း၊ စိုးရိမ်စိတ် လွန်ကဲခြင်း၊
- ပတ်ဝန်းကျင် စိတ်ဝင်စားမှု နှင့် ပျော်ရွှင်မှုများ လျော့ပါးဆိတ်သုဉ်းခြင်း
- အိပ်ပျော်ရန် ခက်ခဲခြင်း
- အစားအသောက်ပျက်ခြင်း
- ကိုယ်အလေးချိန် လျော့လာခြင်း
- အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်း နည်းပါးလာခြင်း
- မောပန်းလွယ်ခြင်း၊ စွမ်းအင်ခွန်အားများ လျော့နည်းလာခြင်း၊ လှုပ်ရှားသွားလာမှုများလျော့ နည်းလာခြင်း
- လိင်စိတ်များ လျော့ပါးလာခြင်း
- မိမိကိုယ်မိမိ ယုံကြည်မှု၊ အလေးအမြတ်ထားမှုများ လျော့နည်းလာခြင်း
- မိမိကိုယ်မိမိ အပြစ်မြင်တတ်လာခြင်း၊ တန်ဖိုးမရှိသူတစ်ဦးသဖွယ် ခံစားလာရခြင်း
- မိမိ၏ ရှေ့အလားအလာ၊ အနာဂတ် နှင့်စပ်လျဉ်း၍ မကောင်းသော အမြင်ဖြင့် မြင်တတ်လာခြင်း



- ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဒဏ်ရာအနာတရဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ခြင်း၊
- သေကြောင်းကြံစည်ရန် စဉ်းစားခြင်း၊ အားထုတ်ခြင်း
- (အခြေအနေ ဆိုးရွားလာပါက ပြင်ပလှုံ့ဆော်မှု မရှိဘဲနှင့် အာရုံခံစားမှုများ ခံစားလာရခြင်း၊  
ယုံမှားလွန် သံသယစိတ်များ ပေါ်ထွက်လာခြင်း)

**၄။ ဆုံးရှုံးပျက်စီးမှုများကြောင့် ပူဆွေးသောကဖြစ်သည့်အခါ ခံစားရသော လက္ခဏာများ**

**ပုံမှန်ခံစားရတတ်သော လက္ခဏာများ**

- ထိတ်လန့်ခြင်း၊ ဆုံးရှုံးမှုကို လက်သင့်မခံနိုင်သေးခြင်း
  - စိတ်ဒေါသထွက်ခြင်း
  - ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ငိုကြွေးခြင်း
  - စိတ်ညစ်ခြင်း
  - ဆုံးရှုံးမှုကို လက်သင့်ခံလာနိုင်ခြင်း
- ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှု တစ်ခုခုနှင့် ကြုံတွေ့ရသည့်အခါ ဖော်ပြပါ ခံစားချက်များ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။

ဆိုပါ ခံစားချက်များသည် များသောအားဖြင့် (၆) လ ခန့်ကာလအတွင်း လျော့ပါးသွားနိုင်ပါသည်။

**ပုံမှန် မဟုတ်သော ခံစားချက် လက္ခဏာများ**

- စိတ်ကျဝေဒနာ လက္ခဏာများ
- လူမှုအသိုက်အဝန်းကို ရှောင်ဖယ်လာခြင်း
- အိပ်မပျော်ခြင်း
- အစားအသောက်ပျက်ခြင်း
- ကိုယ်လက် မအီမသာ ခံစားရခြင်း
- လုပ်ငန်းစွမ်းဆောင်ရည်များ ကျဆင်းလာခြင်း

- ဆုံးရှုံးမှု (သို့မဟုတ်) သေဆုံးသွားသူ နှင့်ပတ်သက်သော အတွေးများသာ လွှမ်းမိုးနေခြင်း
- ပြင်ပလုံ့ဆော်မှု မရှိဘဲနှင့် အာရုံခံစားမှုများ ခံစားလာရခြင်း (ဥပမာ - အမှန်တကယ်ပြောဆိုနေသူ မရှိဘဲ နားထဲတွင်အသံများ ကြားနေရခြင်း)
- (သေဆုံးသွားသူ၏ အသုံးအဆောင်များကို ကာလတာရှည်စွာ တသီးတသန့် သိမ်းဆည်း ထားခြင်း)

### ၅။ စိတ်ကြွေးဒဏ် လက္ခဏာများ

- အလွန်အမင်း တက်ကြွစွာ ပြုမူလုပ်ဆောင်လာခြင်း
- အလွန်အမင်း စိတ်ဓါတ် တက်ကြွနေခြင်း၊ လွန်ကဲစွာ ပျော်ရွှင်နေခြင်း (သို့မဟုတ်) ဒေါသ ထွက်လွယ်ခြင်း
- စကားအပြောအဆို များလွန်းခြင်း၊ သွက်လက်မြန်ဆန်လွန်းခြင်း
- အရှက် အကြောက်၊ ဆင်ခြင်တုံတရားများ လျော့ပါးလာခြင်း
- အအိပ်အနေ နည်းပါးလာခြင်း၊
- တစ်နေရာထဲတွင် အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်း နည်းပါးလာခြင်း၊ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်သို့ အာရုံပြန် လွယ်ခြင်း
- (အခြေအနေ ဆိုးရွားလာပါက ပြင်ပလုံ့ဆော်မှု မရှိဘဲနှင့် အာရုံခံစားမှုများ ခံစားလာရခြင်း၊ ယုံမှားလွန် သံသယစိတ်များ ပေါ်ထွက်လာခြင်း)



## ၆။ စိတ်ပေါက်ပြန်သည့် လက္ခဏာများ

- ပြင်ပလုံ့ဆော်မှု မရှိဘဲနှင့် အာရုံခံစားမှုများ ခံစားလာရခြင်း (ဥပမာ - အမှန်တကယ် ပြောဆိုနေသူမရှိဘဲ နားထဲတွင် အသံများ ကြားနေရခြင်း)
- ယုံမှားလွန် သံသယစိတ်များ ပေါ်ထွက်လာခြင်း (ဥပမာ - ခိုင်လုံသော အကြောင်းရင်းမရှိဘဲ ပတ်ဝန်းကျင်ကို သံသယစိတ်များ ဝင်လာတတ်ခြင်း)
- စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုများ လွဲချော် ယိုယွင်းလာခြင်း၊ စကား အပြောအဆို မူမမှန် ဖြစ်လာခြင်း
- အပြုအမူများ မူမမှန်ဖြစ်လာခြင်း (ဥပမာ - ကြမ်းတမ်းစွာ ပြုမူလာခြင်း၊ လူအများနှင့်ရောရောနှောနှော မနေတော့ဘဲ တသီးတခြားနေတတ်လာခြင်း၊ တစ်ကိုယ်ရည် သန့်ရှင်းမှု လျော့နည်းလာခြင်း)

## ၇။ ပြင်းထန်စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်သင့်ဝေဒနာ လက္ခဏာများ

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်၊ စစ်မက်ဖြစ်ပွားခြင်း၊ အကြမ်းဘက်တိုက်ခိုက်မှု၊ အဓမ္မညဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှုအစရှိသည့် ဆိုးရွားသောအခြေအနေများကို ကိုယ်တိုင်ကြုံတွေ့ခံစားရသူများ မြင်တွေ့ကြားရသိရသူများ တွင် ပြင်းထန်သည့် စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့သော အခြေအနေမျိုးများတွင် ပြင်းထန်စိတ်ဖိစီးမှု ဒဏ်သင့်ဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။ အဆိုပါ ဝေဒနာ ဖြစ်ပေါ်လာပါက အောက်ဖော်ပြပါ လက္ခဏာများ ကြုံတွေ့ခံစားရနိုင်ပါသည်။

## ၈။ အရက်စွဲရောဂါ

### အရက်အမူးလွန်သည့် လက္ခဏာများ

- စိတ်ကြွလာခြင်း၊ ရန်လိုလာခြင်း
- အရှက် အကြောက်၊ ဆင်ခြင်တုံတရားများ လျော့ပါးလာခြင်း
- စကားများလာခြင်း၊ စကားမှားလာခြင်း

- လျာလေး အာလေး ဖြစ်လာခြင်း
- စိတ် အပြောင်းအလဲ မြန်လာခြင်း
- အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်း နည်းပါးလာခြင်း
- ယိမ်းယိုင် ဖြစ်လာခြင်း
- မေ့မြောခြင်း၊ သတိလစ်ခြင်း
- (အရက်နဲ့ရခြင်း)

### အရက်ပြတ်သည့် လက္ခဏာများ

- ချွေးထွက်လွန်ခြင်း၊ ရင်တုန်ခြင်း၊ လက်တုန်ခြင်း၊
- အိပ်မပျော်ခြင်း
- ပျို့အန်ခြင်း
- ဂဏာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း၊ စိုးရိမ်စိတ်လွန်ကဲခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ခြေလက်များ သိသာစွာ တုန်ခြင်း၊
- ပြင်ပလှုံ့ဆော်မှု မရှိဘဲနှင့် အာရုံခံစားမှုများခံစားလာရခြင်း (အသံများ ကြားလာရခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တွင် ပိုးကောင်ငယ်လေးများ တက်နေသလို ခံစားရခြင်း)
- တက်ခြင်း
- အရက် ငမ်းဖမ်းခြင်း

### ၉။ မူးယစ်ဆေးစွဲရောဂါ

#### မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲထားသည့် လက္ခဏာများ

- ပတ်ဝန်းကျင် စိတ်ဝင်စားမှုနည်းပါးလာခြင်း
- စိတ်လက်မအီမသာ ခံစားရခြင်း
- လှုပ်ရှားသွားလာမှုများ နှေးကွေးလေးလန်လာခြင်း



- အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်း နည်းပါးလာခြင်း
- ဆင်ခြင်တုံတရားများ လျော့ပါးလာခြင်း
- ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး၊ မိသားစုတာဝန် နှင့် အလုပ်တာဝန်များ လစ်ဟင်းလာခြင်း
- ဆေးသုံးစွဲမှု လွန်ကဲသွားပါက သူငယ်အိမ်ကျဉ်းမြောင်းနေခြင်း၊ အသက်ရှူခက်ခဲလာခြင်းနှင့် သတိလစ်ခြင်းဆိုသည့် လက္ခဏာစု(၃)ခု တွေ့နိုင်ပါသည်။

### မူးယစ်ဆေးဝါးပြတ်သည့် လက္ခဏာများ

- ပျို့အန်ခြင်း၊ ရင်တုန်ခြင်း
- ဂဏာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း
- ကိုယ် လက် အဆစ်အမြစ်များ ကိုက်ခဲခြင်း
- မျက်ရည်ယိုခြင်း၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ သမ်းခြင်း
- ချွေးထွက်လွန်ခြင်း
- ကြက်သီးထခြင်း
- သူငယ်အိမ် ကျယ်နေခြင်း
- ဝမ်းပျက်ခြင်း
- ကိုယ်အပူချိန် တက်လိုက် ကျလိုက်ဖြစ်ခြင်း
- ဝမ်းဗိုက်အောင့်ခြင်း

## အခန်း(၁၂)

# ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လိုက်လျောညီထွေ နေထိုင်လုပ်ဆောင်နိုင်မှု စွမ်းရည်များ

၁။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ကြိုတွေ့ခံစားခဲ့ရသူများတွင် တွေ့ရတတ်သော  
နေထိုင်လုပ်ဆောင်မှုများ

သင့်လျော် ကောင်းမွန်သော လုပ်ဆောင်မှုများ

- ကူညီကယ်ဆယ်ရေး လုပ်ငန်းများတွင် ဝင်ရောက် ဆောင်ရွက်ခြင်း
- အခြေအနေမှန်ကို မှန်ကန်မြန်ဆန်စွာ သုံးသပ်နားလည်နိုင်ခြင်း
- ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ် လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း
- ရရှိလာသော အကူအညီ အထောက်အပံ့များကို သင့်လျော်စွာ အသုံးပြုခြင်း
- စိတ်ဒဏ်ရာ ခံစားချက်များကို ကောင်းမွန်စွာ ဖော်ထုတ် ခံစားနိုင်ခြင်း
- မရေရာ မသေချာမှုများကို စိတ်လိုက်မာန်ပါ မပြုလုပ်ဘဲ ကောင်းမွန်စွာ သည်းခံနိုင်ခြင်း
- စိုးရိမ်သောကများကို သင့်လျော်စွာ ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းနိုင်ခြင်း
- ဖြတ်လတ် တက်ကြွစွာ နေထိုင်တတ်ခြင်း

လွဲမှားသော လုပ်ဆောင်မှုများ

- အခြေအနေမှန်ကို လက်သင့်မခံနိုင်ခြင်း၊ မရင်ဆိုင်နိုင်ခြင်း
- စိတ်လိုက်မာန်ပါ လုပ်ဆောင်တတ်ခြင်း
- သူတစ်ပါးအပေါ် အားကိုး မှီခိုလွန်းခြင်း



- ကြမ်းတမ်းစွာ ပြောဆိုလုပ်ဆောင်တတ်ခြင်း
- လူမှုအသိုက်အဝန်းကို ရှောင်ဖယ် လွန်းခြင်း
- အရက်နှင့် ဆေးဝါးများ သုံးစွဲခြင်း
- စိတ်ငြိမ်ဆေးများ သုံးစွဲခြင်း

## ၂။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာ သုခများခံစားနိုင်ရေးအတွက် အကြံပြုချက်များ

- အန္တရာယ်ကင်းရှင်းသော နေရာတွင် နေထိုင်ပါ
- မိမိ နေသားကျနေသောပတ်ဝန်းကျင် နှင့် မိသားစု အသိုက်အဝန်းအနီးတွင် နေထိုင်ပါ
- နေထိုင်စားသောက်ရေးအတွက် အခြေခံလိုအပ်ချက်များကို တတ်နိုင်သ၍ စောလျင်စွာစတင် ဖြည့်ဆည်းဆောင်ရွက်ပါ
- မိမိရရှိသော ကယ်ဆယ်ရေး အထောက်အပံ့ပစ္စည်းများကို သေသေချာချာ အသုံးပြုပါ
- ခိုင်လုံတိကျပြီး မှန်ကန်သော သတင်းအချက်အလက်များကိုသာ နားထောင် လက်ခံပါ
- မိမိ နိစ္စဓူဝ လုပ်ငန်းတာဝန်များကို အတတ်နိုင်ဆုံး စောလျင်စွာ ပြန်လည် လုပ်ကိုင်ပါ
- မိမိ၏စိတ်ခံစားချက်၊ အတွေ့အကြုံများကို အခြားသူများနှင့် မျှဝေခံစားပါ။ မိမိ၏ စိတ်ခံစား ချက်များကို ကြိတ်မှိတ်မျိုသိပ်မထားပါနှင့်
- ကူညီကယ်ဆယ်ရေးနှင့် ပြန်လည်နေရာချထားရေးလုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင် ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် အခြားသူများကိုကူညီပါ
- ကိုယ်ရော စိတ်ပါ အနားယူပါ။ စိတ်ချမ်းမြေ့မှု ဖြစ်ပေါ်စေသည့် တရားရှုမှတ်ခြင်း၊ ဘုရားဝတ်ပြု ဆုတောင်းခြင်း၊ သီချင်းနားထောင်ခြင်း စသည့် အလုပ်များကို လုပ်ဆောင်ပါ
- အရက် နှင့် ဆေးဝါးများ အလွန်အကျွံ မသောက်သုံးပါနှင့်
- အစားအသောက်၊ အနေအထိုင်၊ အိပ်စက်မှု မျှတမှန်ကန်အောင် ဂရုပြုပါ

## အခန်း(၁၃)

### စိတ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးနေသူများ သိထား လိုက်နာသင့်သည့် အချက်များ

#### ၁။ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးရာတွင် ဆောင်ရန်/ရှောင်ရန် အချက်များ

##### လုပ်ဆောင်ရန်အချက်များ

- ဖြတ်လတ်တက်ကြွစွာ ချဉ်းကပ်ဆောင်ရွက်ပါ
- စိတ်ဝင်စားစွာ အာရုံစိုက် နားထောင်ပါ
- သနားဂရုဏာသက်ချင်းထက်၊ ကိုယ်ချင်းစာနာစိတ်ဖြင့် ခံစားနားလည်ပေးပါ
- လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ဂုဏ်သိက္ခာကို တန်ဖိုးထား လေးစားပါ
- ပြဿနာ အခက်အခဲများနှင့် စပ်လျဉ်း၍ လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ကိုယ်ပိုင် အမြင်များကို အသိအမှတ်ပြု တန်ဖိုးထားပါ
- လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ အတွင်းရေး၊ လျှို့ဝှက်အပ်သော ကိစ္စများကို အထူးသတိပြုပါ
- စဉ်ဆက်မပြတ် အကူအညီပေးနေနိုင်ရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပါ
- လိုအပ်ပါက တစ်ဆင့် လွှဲပြောင်းပေးပြီး ကုသမှုခံယူနိုင်ရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါ

##### ရှောင်ရှားရန် အချက်များ

- အကူအညီ အထောက်အပံ့များကို အတင်းအကြပ် မဆောင်ရွက်ပါနှင့်
- သူတို့၏စိတ်ခံစားချက်များကို ထုတ်ဖော် ပြောဆိုနေချိန်တွင် ဟန့်တားခြင်းမပြုပါနှင့်
- သနားဂရုဏာသက်လွန်းခြင်း

- ဝေဖန်ထင်မြင်ချက်ပေးခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်
- ကောလာဟလ များ မပေါ်ထွက်ပါစေနှင့်
- စိတ်ရောဂါရှိနေသည်ဟု ရောဂါမသတ်မှတ်ပါနှင့်

## ၂။ သနားဂရုနာသက်ချင်းထက်၊ ကိုယ်ချင်းစာနာစိတ်ဖြင့် ခံစားနားလည်ခြင်း

ကိုယ်ချင်းစာနာစိတ်ဖြင့် ခံစားနားလည်ခြင်း ပြောဆိုဆက်ဆံသည့် ပုံစံများ

- “ခင်ဗျား ဘယ်လို ခံစားခဲ့ရမယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော် သဘောပေါက် နားလည်ပါတယ်”
- “ဒီလို ခံစားခဲ့ရတဲ့အတွက် ခင်ဗျား ဒေါသထွက်နေတယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော် သိပါတယ်”
- “အခုလို အခြေ အနေမျိုးမှာ ဘယ်သူမဆို ကြောက်လန့်သွားနိုင်တာပဲ. . ခင်ဗျားလဲ ဒီလို ခံစားခဲ့ရမယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော် လက်ခံပါတယ်”
- “အခုလို အဖြစ်မျိုးနဲ့ ကြုံလိုက်ရတဲ့အတွက် ခင်ဗျား ဘယ်လို ခံစားခဲ့ရမယ် ဆိုတာကို ကျွန်တော် သိပါတယ်”

သနားဂရုနာသက်ချင်း ပြောဆိုဆက်ဆံသည့်ပုံစံများ

- “သနားစရာကောင်းလိုက်တာ၊ ဒီလိုဖြစ်တာ ခင်ဗျား အတော် ကံဆိုးတာပဲ”
- “ခင်ဗျားလို့ပဲ. . . ကျွန်တော်ပါ. . . ဒေါသထွက်တယ်ဗျ. . . ကဲ. . . ကျွန်တော်တို့ ဒီကိစ္စကို အတူတူ ရှင်းကြရအောင်”
- “ဘာမှ မကြောက်နဲ့၊ ဘာဖြစ်ဖြစ် ကျွန်တော်ရှိတယ် . . . ခင်ဗျားကို ကူညီမယ်”
- “ခင်ဗျား ကျတော့မှ ဘာဖြစ်လို့ ဒီလိုဖြစ်ရတာလဲ . . . စိတ်ချ၊ နောက်တစ်ခါ ဒါမျိုး လုံးဝမဖြစ်စေရဘူး”



## အခန်း(၁၄)

### နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း

အခြေခံကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးသူများအနေနှင့် ပေးရလေ့ရှိသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုများ များသောအားဖြင့်၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကနဦးပြုစုမှု ပင်ဖြစ်ပါသည်။

#### ၁။ နည်းလမ်းများ

- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားချက်များ ရှိနေသူများကို စိစစ်ဖော်ထုတ်ပေးပါ။
- ထိုသို့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားနေရသူများနှင့် ယုံကြည်ရင်းနှီးမှုရအောင် တည်ဆောက်ပါ။
- သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ခံစားခဲ့ရသူများအတွက် အဓိကကျသော အရေးပေါ် လိုအပ်ချက်များကို ဂရုဏာထားပြီး ဖြည့်ဆည်းပေးပါ။
- လိုအပ်သော လူမှုရေးအထောက်အကူပေးမှုများ ရရှိလာစေရန် ကူညီပေးပါ (အတင်းအကြပ် မဆောင်ရွက်မိပါစေနှင့်)။
- ဘေးအန္တရာယ် ထပ်ဆင့်မကြုံတွေ့ရစေရန် တတ်နိုင်သရွေ့ကာကွယ်မှုပေးပါ။
- သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ခံစားခဲ့ရသူများ အားလုံးလိုလိုသည် စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်ကို ခံစားကြရ တတ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။
- သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ခံစားခဲ့ရသူများနှင့် တွေ့ဆုံပြီး သူတို့၏ အခက်အခဲ ပြဿနာများကို နားထောင်ပေးပါ။ စာနာထောက်ထား နားလည်ပေးပါ။ သေချာစွာ ကူညီပေးပါ (အတင်းအကြပ် မဆောင်ရွက် မိပါစေနှင့်)။
- စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ် ခံစားချက်များ လျော့ပါး သက်သာလာသည်အထိ ကူညီ ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

## ၂။ စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်သင့်သူများကို အားပေးနှစ်သိမ့်ခြင်း

- သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ကြုံတွေ့ခဲ့ရပြီး စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ် ခံစားနေရသူ များ၏ ပြောပြမှုများကို စိတ်ဝင်စားစွာ အာရုံစိုက်ပြီး နားထောင်ပေးပါ။
- ၎င်းတို့ပြောပြသော အတွေ့အကြုံများနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ပိုပြီး တိကျ ရှင်းလင်းစွာသိနိုင်စေရန် မေးခွန်း များပြန်လည်မေးမြန်းပေးပါ (အတင်းအကြပ်မဆောင်ရွက်မိပါစေနှင့်၊ ချက်ချင်းပြောလိုသော ဆန္ဒမရှိသူများအတွက် အချိန်ပေးပါ)။
- သဘာဝဘေးအန္တရာယ်မှ လွတ်မြောက်ခဲ့ရပြီး ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများ ၏ စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ် ခံစားချက်များကို နားလည်စာနာပေးပါ။
- သူတို့၏ခံစားချက်များကို သူတို့နှင့်အတူ ကိုယ်ချင်းစာနာ နားလည်သည်ကို သူတို့သိပါစေ။
- သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကြုံတွေ့ရသည့်အခါ မည်သူမဆို ပူပန်သောက ကြုံတွေ့ရတတ်ကြောင်း ရှင်းပြပေးပါ။ သူတို့အချင်းချင်း တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အတွေ့အကြုံများ ဖလှယ်ခြင်းဖြင့် စိတ်ခံစား ချက်များ လျော့ပါးလာစေရန် လုပ်ဆောင်ပေးပါ။
- သဘာဝဘေးဒဏ်ခံစားခဲ့ရပြီး နောက်ပိုင်းအခြေအနေများတွင် ပြုမူနေထိုင် လုပ်ဆောင်မှုများ နှင့်စပ်လျဉ်း၍ ဆွေးနွေးပေးပါ။ ပိုမို သင့်လျော်ကောင်းမွန်သော နည်းလမ်းများ ရလာအောင် တွန်းအားပေးပါ။
- အချိန်ကာလ ပြောင်းလဲလာသည်နှင့်အမျှ တိုးတက်မှုများရှိလာမည် ဖြစ်ကြောင်း၊ သဘာဝ ဘေးဒဏ်ပြီးသည့်နောက်ပိုင်း အခြေအနေ ပြောင်း လဲမှုများ၊ အခက်အခဲများကို တဖြည်းဖြည်းနှင့် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းလာနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပေးပါ။

## ၃။ ပူဆွေးသောကရောက်သူများကို အားပေးနှစ်သိမ့်ခြင်း

- သေဆုံးမှု၊ ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုများ ကြုံတွေ့ခဲ့ရသဖြင့် ပူဆွေးသောက ရောက်နေ သည့်သူများကို ကြင်နာစွာ ဆက်ဆံပါ။
- ကာယကံရှင်၏ မိသားစုလူမှုဘဝအခြေအနေများကို ဦးစွာ မေးမြန်းပါ။ ပြီးမှ ကွယ်လွန်သွားသူ

(များ) နှင့်စပ်လျဉ်းသည်များကို မေးမြန်းပါ။

- ကွယ်လွန်သွားသည့် မိသားစုဝင်(များ) နှင့်သက်ဆိုင်သော အခြေ အနေများကို တတ်နိုင်သ၍ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ပြောနိုင်စေရန် ဖေးမထောက်ကူ ပေးခြင်းဖြင့် စိတ်သက်သာမှု ရစေနိုင်ပါသည် (ဥပမာ အားဖြင့် ဓါတ်ပုံ ပြသပြီး ပြောဆိုစေနိုင်ပါသည်)။
- သဘာဝဘေးအန္တရာယ် မကျရောက်မီက မိသားစုဝင်များ အချင်းချင်း ဆက်နွယ် စည်းလုံးမှု၊ ကွယ်လွန်သွားသူနှင့် ဆက်ဆံရေး အခြေအနေ၊ ကျွမ်းမိသားစုဝင်(များ) ကွယ်လွန်သွားရခြင်း အပေါ် ကာယကံရှင်၏ သဘောထား၊ စသည်တို့ကို ဆွေးနွေး ပြောဆိုပေးပါ။
- သဘာဝဘေးအန္တရာယ်နှင့်ဆက်နွယ်ပြီး သေဆုံးသွားရသည့် မိသားစုဝင်၊ ဆွေမျိုး၊ ရင်းနှီးချစ်ခင်သူ များအတွက် ပူဆွေးသောက ရောက်နေရ သူများအား သက်ဆိုင်ရာ ဘာသာရေး၊ ဓလေ့ထုံးစံများ နှင့်အညီ စိတ်သက်သာရာ ရရှိစေရန် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါ။

## ၄။ ကြိုတင်လမ်းညွှန်ပေးခြင်း

- အစုအဖွဲ့များအတွင်းတွင် ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။
- စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသော ခံစားချက်များသည် ပုံမှန်သဘာဝ သဘောအရ ဖြစ်ပေါ် သည့် ခံစားချက်များသာဖြစ်ကြောင်း ရှင်းလင်း ပြောကြားပေးခြင်းသည် မရေမရာဖြစ်မှုများ၊ အားကိုးရာမဲ့သကဲ့သို့ ခံစားရမှုများကို သက်သာစေနိုင်ပါသည်။
- အဆိုပါခံစားချက်များသည် အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ လျော့ပါး လာမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပေးပါ။
- စိတ်ခံစားချက်များနှင့်စပ်လျဉ်းသော အချက်အလက်များသာ မကဘဲ စိတ်ခံစားချက်များ သက်သာစေရန် လူမှုအသိုက်အဝန်း တစ်ခုလုံး အနေနှင့် လုပ်ဆောင်နိုင်သော နည်းလမ်း များကိုပါ ဖော်ဆောင်ပေးပါ။



## ၅။ အကြပ်အတည်း ရင်ဆိုင်ရသူများအတွက် အားပေးနှစ်သိမ့်ခြင်း (Crisis Counselling)

- သဘာဝဘေးဒဏ်ခံစားခဲ့ရသူများသည် နောက်ဆက်တွဲ အခက်အခဲ အကြပ်အတည်းများ၊ စိတ်ဖိစီးမှုများ ခံစားကြရနိုင်ပါသည်။
- ထိုသို့ခံစားနေကြရသူများ၏ အခက်အခဲများကို နားလည်ပေးပါ။
- ၎င်းတို့အတွက် လူမှုအသိုက်အဝန်းရရှိလာစေရန် ကူညီပေးပါ။
- ပြဿနာ၊ အခက်အခဲများကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်မည့် သင့်လျော်သည့် နည်းလမ်းများကို ပြသ ပေးပါ။
- သင့်လျော်သည့် ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်လာနိုင်စေရန် ကူညီပေးပါ။
- အကောင်းမြင်တတ်သော ရှုထောင့်မှ စဉ်းစားလုပ်ဆောင်လာနိုင်စေရန် ကူညီပေးပါ။

## ၆။ အခက်အခဲပြဿနာများ ဖြေရှင်းနိုင်မည့်နည်းလမ်းများပြသ၍ ဆွေးနွေးအားပေး

### နှစ်သိမ့်ခြင်း (Problem Solving Counselling)

- ပြဿနာ၊ အခက်အခဲများကို မေးမြန်းဆွေးနွေး ဖော်ထုတ်ပါ။
- အဆိုပါအခြေအနေများကို ဖြေရှင်းနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ဖော်ထုတ် ပေးပါ။
- နည်းလမ်းတစ်ခုချင်းစီ၏ အားနည်းချက်၊ အားသာချက်၊ အကျိုး အပြစ်များကို နှိုင်းယှဉ်ပြပါ။
- အကောင်းဆုံးသောနည်းလမ်းကို ရွေးချယ်လာနိုင်စေရန် ကူညီပေးပါ။

## အခန်း(၁၅)

# အထူးဂရုပြုရန်လိုအပ်သည့် အဖွဲ့စုများအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း (Psychosocial Intervention for Special Groups)

### ၁။ အထူးစောင့်ရှောက်ရန်လိုအပ်သည့်အုပ်စုများ

- စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ပေါ်စေသော အခြေအနေတစ်ခုခုနှင့် ကြုံတွေ့လိုက်ရသည့်အခါ အောက်ဖော်ပြပါ ပုဂ္ဂိုလ်များသည် စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်ကို ပိုမိုခံစားကြရ တတ်ကြပါသည်။
- မိဘမဲ့ကလေးငယ်များ
- အမျိုးသမီးများ
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များနှင့် နို့တိုက်မိခင်များ
- အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူများ
- ကျန်းမာရေးမကောင်းသူများ
- စိတ်ဝေဒနာ တစ်မျိုးမျိုး ခံစားနေကြရသူများ
- ခန္ဓာကိုယ် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ပြင်းထန်စွာရရှိထားသူများ
- အရက်၊ မူးယစ်ဆေးဝါး တစ်မျိုးမျိုး သုံးစွဲသူများ

### ၂။ ကလေးသူငယ်များတွင် တွေ့ရတတ်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားတုံ့ပြန်မှုများ

#### (၅)နှစ်အောက် ကလေးများ

- စိတ်ဆိုးလွယ်ခြင်း၊ ငိုလွန်းခြင်း
- (တစ်ယောက်ယောက်) ကို တွယ်ကပ်လွန်းခြင်း
- အလွန်ကြောက်လန့်နေခြင်း၊ လုံခြုံအေးချမ်းမှုမရှိသည့် အမှုအယာများရှိနေခြင်း

- (ရေကို အလွန်အမင်း ကြောက်ရွံ့နေခြင်း - အိမ်တွင် သာမန် သုံးသည့်ရေကိုပင် ကြောက်လန့်နေတတ်ခြင်း)
- တိတ်ဆိတ် ငြိမ်ကုတ် နေတတ်ခြင်း၊ မိသားစုဝင်များနှင့် ရောရောနှောနှော မနေတော့ခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ရှောင်ဖယ်လာခြင်း
- လက်မစုပ်ခြင်း၊ လက်သည်းကိုက်ခြင်း၊ အိပ်ယာထဲတွင် ဆီးသွားခြင်း၊ တက်ချက်မတတ်ဒေါသကြီး လာတတ်ခြင်း
- ၎င်းတို့ ကြုံတွေ့ခဲ့ရမှုများအား၊ ဆော့ကစားသည့်အခါတွင် ဖော်ထုတ်ကစားလာတတ်ခြင်း
- အိပ်မက်ဆိုးများ မက်ခြင်း၊ မကြာခဏ လန့်နိုးတတ်ခြင်း၊ ညဘက် အိပ်ယာဝင်ရန် ငြင်းဆန်လာခြင်း

### ကျောင်းနေအရွယ် ကလေးငယ်များ

- မိသားစုဝင်များနှင့် ရောရောနှောနှော မနေတော့ခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ရှောင်ဖယ်လာခြင်း
- ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်မြင်လာတတ်ခြင်း၊ အသုံးမကျသည့်သူဟု မြင်လာ တတ်ခြင်း
- ဒေါသကြီးလာခြင်း၊ ကြမ်းတမ်းလာခြင်း၊ ရန်လိုလာခြင်း
- ကြောက်လန့်တတ်ခြင်း၊ စိုးရိမ်တတ်ခြင်း၊ မယုံသင်္ကာ ဖြစ်တတ်လာခြင်း
- စိတ်ညစ်ခြင်း၊ စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း၊ ပြောဆိုလှုပ်ရှားမှုများ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံ ရေးများ လျော့ပါးလာခြင်း၊ စိတ်မပါလက်မပါ ဖြစ်နေခြင်း
- စိုးရိမ်တုန်လှုပ်နေခြင်း၊ အာရုံစူးစိုက်၍ မရခြင်း
- ကြုံတွေ့ခဲ့ရသော အဖြစ်အပျက်ဆိုးအား ထပ်ခါတလဲလဲ အမှတ်ရ၊ စိတ်ကူး နေမိခြင်း
- လူငယ်များတွင် သူတစ်ပါးကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည့် အပြုအမူများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ ကြမ်းတမ်းခြင်း၊ လူမှုကျင့်ဝတ် စည်းမျဉ်း၊ စည်းကမ်းများ ဖောက်ဖျက်တတ်ခြင်း စသည့် စရိုက်များ ပေါ်ထွက်လာခြင်း
- ပညာသင်ကြားရေးတွင် စိတ်မပါခြင်း၊ ကျောင်းမသွားလိုခြင်း၊ ပညာရေးစွမ်းဆောင်ရည် ကျဆင်းလာခြင်း



စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားချက်ကြောင့် ဗိုက်အောင့်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မူးဝေအော့အန်ခြင်း၊ မူးမေ့ခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း၊ မောပန်းခြင်း စသည့် ကိုယ်ခန္ဓာရောဂါလက္ခဏာများ ပေါ်ထွက်လာခြင်း

**ကလေးသူငယ်များအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှုများ**

- နို့စို့အရွယ်နှင့် ကလေးငယ်များကို မိခင်(သို့မဟုတ်) မိသားစုနှင့်သာ အတူထားပါ။
- အာဟာရ လုံလောက်မှုတမူရှိစေရေးနှင့် အခြားသော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များ ပြည့်ဆည်းပေးရေးတို့ကို စီစဉ်ပေးပါ။
- နေထိုင်စားသောက်မှု၊ အိပ်စက်မှု၊ ကစားခြင်း၊ စာသင်ကြားခြင်း၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး စသည်တို့ကို ယခင်ပုံမှန်အတိုင်း ပြန်လည် ဖြစ်လာနိုင်စေရေးအတွက် မိသားစုနှင့်အတူ ကူညီပေးပါ။
- ပုံဆွဲခြင်း၊ ပန်းချီဆွဲခြင်း၊ ပုံပြောခြင်း၊ ကစားခြင်း စသည့် အလေ့အထများ ပြုလုပ်လာစေရန် ကူညီပေးပါ (ထိုသို့လုပ်ဆောင်ရင်း ၎င်းတို့ ခံစားခဲ့ရသည့် အဖြစ်ဆိုးများအကြောင်း ထုတ်ဖော်ပြသပြောဆို လာစေရန် အတင်းအကြပ် မတိုက်တွန်းမိပါစေနှင့်၊ သူ့သဘောနှင့်သူ ဆုံးဖြတ်လုပ်ဆောင်ပါစေ)။
- ဆော့ကစားခြင်း၊ အထူးသဖြင့် စုပေါင်းပြီးကစားသည့်နည်းများတွင် ပါဝင်လာစေရန် အားပေးကူညီပါ။
- ယခင်အတိုင်း အတန်းကျောင်းပညာ ပြန်လည်သင်ကြားမှု မပြုနိုင်မီ ကာလအတွင်း၊ စာသင်ကြားမှု မလစ်ဟင်းသွားစေရန် မိသားစုများ၊ ရပ်မိရပ်ဖများက ကူညီဆောင်ရွက်ပေးပါ။
- ကလေးများအနေနှင့် သူတို့၏ ခံစားချက်များကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုသည့် အခါ မဟန့်တားမိစေရန် လူကြီးမိဘများကို အသိပေးမှာကြားထားပါ။
- ကလေးများကို ထိတွေ့ဆက်ဆံပါ၊ နှုတ်ဆက်အားပေးပါ၊ ပြောဆိုသည့် အကြောင်းအရာများကို ဂရုစိုက်နားထောင်ပါ။

- လိုအပ်သည့် လုပ်ဆောင်မှုများပေးခဲ့သော်လည်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန် ခံစားချက်များ (တစ်လကျော်ခန့်) ဆက်လက်ခံစားနေရသည့် ကလေးများအား ဆရာဝန်ပြသရန်၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆရာဝန်များနှင့် တိုင်ပင်ပြသနိုင်ရန် မိဘ၊ ဆရာသမားများအား မှာကြားထားပါ။ လိုအပ်သည်များကို ကူညီဆောင်ရွက် ပေးပါ။

**ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များအတွက်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာစောင့်ရှောက်မှုများ**

- တွေ့ဆုံဆွေးနွေးသည့်အခါတွင် သူတို့၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စများနှင့်ပတ်သက်၍ ထိန်းထိန်း သိမ်းသိမ်း ဆောင်ရွက်ပေးပါ။
- ယောက်ျားလေး၊ မိန်းကလေးကိစ္စများနှင့်ပတ်သက်၍ သတိထား ပြောဆိုဆောင်ရွက်ပါ။
- ရှေ့ဆက်လုပ်ဆောင်မည့် အခြေအနေများနှင့်စပ်လျဉ်းပြီး မှန်ကန်သော ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်လာ နိုင်စေရန် ကူညီပေးပါ။
- အလယ်တန်း၊ အထက်တန်း ကျောင်းပညာများ ပြန်လည်သင်ကြားနိုင်ရေးအတွက် အားပေး ကူညီပါ။
- လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းများတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်လာနိုင်စေရန် ကူညီပေးပါ။
- သင့်တော်သည့်သူများကို လူသားချင်းစာနာထောက်ထားသည့် ကူညီကယ်ဆယ်ရေး လုပ်ငန်းများ တွင် ပါဝင်နိုင်စေရန် အားပေးပါ။

**၃။ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူများတွင် တွေ့ရတတ်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားတုံ့ပြန်မှုများ**

- ရုတ်တရက် ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့မှုခံစားရပြီးနောက် ဒေါသထွက်ခြင်း၊ စိတ်ပျက်အားလျော့လာခြင်း
- ဂဏာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း၊ ဆောက်တည်ရာမရဖြစ်ခြင်း၊ မျှော်လင့်ချက် ကင်းမဲ့သလို ခံစားရခြင်း၊ အရာရာပျက်စီး ဆုံးရှုံးသွားသကဲ့သို့ခံစားရခြင်း
- မိသားစုအပေါ် ယခင်ကထက် ပို၍မှီခိုအားကိုးလာခြင်း၊ တာဝန်ရှိသူ များ၏ အကူအညီများကို လက်သင့်မခံလိုခြင်း

မိသားစုဝင်များနှင့် ရောရောနှောနှော မနေတော့ခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ရှောင်ဖယ်လာခြင်း၊  
မကြာခဏ ငိုကြွေးခြင်း၊ စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း  
အိပ်မပျော်ခြင်း  
သေကြောင်းကြံစည်လိုစိတ်ရှိခြင်း  
ယခင်ပုံမှန်အခြေအနေများ ပျက်ယွင်းသွားသည့်အတွက် မိမိ၏ နိစ္စဓူဝ လုပ်ဆောင်မှုများ  
လုပ်ဆောင်ရာတွင် အခက်အခဲတွေ့လာခြင်း  
အာရုံမစိုက်နိုင်ခြင်း၊ ပြောဆိုဆက်ဆံရာတွင် ခက်ခဲလာခြင်း  
ကိုယ်ခန္ဓာမသန်စွမ်းသူများ၊ တစ်ဦးတည်းနေထိုင်သူများ၊ ကူညီဖေးမပေးမှု မရရှိနိုင်သူများ၊  
ပိုင်ဆိုင်မှု များအားလုံးလိုလို ပျက်စီးဆုံးရှုံးသွားသူများတို့သည် စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်ကို ပို၍ခံစား  
ကြရတတ်ပါသည်။

**အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူများအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှုများ**

- တစ်ဦးတည်း အထီးကျန်ဆန်မနေစေရန် ကူညီပေးပါ။ မိသားစု ဆွေမျိုးနီးစပ်သူများနှင့် အတူ နေထိုင်နိုင်ရန် ဆောင်ရွက်ပေးပါ။
- ဘဝလုံခြုံမှု၊ နေ့စဉ်လိုအပ်ချက်များ ဖြည့်ဆည်းနိုင်ရန် တတ်နိုင်သ၍ ကူညီပေးပါ။
- နိစ္စဓူဝ လုပ်ဆောင်မှုများ ယခင်ပုံမှန်အခြေအနေအတိုင်း ပြန်လည်ဆောင်ရွက်လာနိုင်စေရန် အားပေးကူညီပါ။
- သူတို့၏ ကိုယ်ပိုင်တန်ဖိုး၊ စံနှုန်းများကို ဆက်လက်တန်ဖိုးထား ထိန်းသိမ်းနိုင်စေရန်ကူညီပေးပါ။
- အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူများတွင် တန်ဖိုးရှိသည့် အတွေ့အကြုံ၊ အကြံဉာဏ်များ ရှိကြပါသည်။ သူတို့ထံမှ အကြံဉာဏ်များတောင်းခံခြင်းဖြင့် ကူညီကယ်ဆယ်ရေး လုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်လာပါစေ။
- ပူဆွေးဝမ်းနည်းဖွယ်ရာအကြောင်းများကို ဆွေးနွေးပေးပါ။ သူတို့၏ခံစားချက်များကို ရင်ဖွင့် ပြောဆိုလာနိုင် စေရန် အားပေးပါ (အတင်းအကြပ် မတိုက်တွန်းမိပါစေနှင့်)။ ငိုကြွေးသည့်အခါ ခံစားနားလည်ပေးပါ။



- သူတို့၏ ဆက်လက်ရပ်တည်ရှင်သန်နေမှုကို ဖေးမအားပေးကူညီပါ။
- လိုအပ်သည့် လုပ်ဆောင်မှုများပေးခဲ့သော်လည်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်ခံစားချက်များ (တစ်လကျော်ခန့်) ဆက်လက်ခံစား နေရပါက ဆရာဝန် ပြသရန်၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆရာဝန်များနှင့် တိုင်ပင်ပြသနိုင်ရန် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးပါ။

**၄။ အမျိုးသမီးများအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှုများ**

- လူထုလှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်ပါစေ - အများအတွက်ချက်ပြုတ်ရေး လုပ်ငန်းများ၊ ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ငန်းများ၊ ဘာသာရေး အသင်းအဖွဲ့များတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်စေရန် ကူညီပေးပါ။
- ကူညီကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းများ၊ ကလေးများအား စာသင်ကြားပေးခြင်း၊ လူထုအတွင်း နာမကျန်း ဖြစ်သူများကို ရှာဖွေပြုစုပေးခြင်းစသည့် လုပ်ငန်း များတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ပါစေ။
- ဘဝတူခံစားရသူများစုဖွဲ့ပြီး၊ လက်ရှိအခြေအနေကို ရင်ဆိုင်ဖြတ်ကျော် သွားနိုင်မည့် ကောင်းမွန်သော နည်းလမ်းများ ဖော်ထုတ်နိုင်ရန် ဆောင်ရွက်ပေးပါ။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များနှင့် နို့တိုက်မိခင်များကိုအထူးဂရုစိုက်ပါ။ အာဟာရ ပြည့်ဝရေး၊ ကောင်းမွန်သော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၊ အမျိုးသမီး၏ ဘဝလုံခြုံမှု စသည်တို့ကိုသတိပြုပါ။

## အခန်း(၁၆)

### စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုလျော့ချခြင်း

လူမှုအသိုင်းတွင် စိတ်မကျန်းမာဖြစ်ခြင်း၏ ၇၀% ခန့်မှာ စိတ်ဖိစီးမှုအခြေခံ၍ ဖြစ်သည်ဟုဆိုပါသည်။ စိတ်ဖိစီးမှုသည် ဆေးကုသခံရသူလူနာများတွင်ဖြစ်သကဲ့သို့ ဆေးကုသဆရာဝန်များတွင်လည်း မျှဝေပြီး ဖြစ်ပျက်နေပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ စိတ်ဖိစီးမှုအကြောင်းများနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုလျော့နည်းရေးအတွက် ကြိုးစားအားထုတ်၍ လုပ်ကိုင်ခြင်းအားလုံးသည် ဆေးကုသသူ၊ ကျန်းမာရေးပညာပေးသူစသည်ဖြင့် ဆရာဝန်များ၊ သူနာပြုများ၊ အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများကပါ နားလည်သဘောပေါက်ပြီး မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ကျင့်ကြံဆောင်ရွက်ဖို့လိုအပ်ပါသည်။

#### (၁) စိတ်ဖိစီးမှုဆိုသည်မှာဘာလဲနည်း။

ဒေါက်တာဟန်ဆယ်ရီ (Dr Hans Selye) အမည်ရှိ စိတ်ဖိစီးမှုဆိုင်ရာ သီအိုရီများ ကျွမ်းကျင်သည့် ပညာရှင်ကြီး၏အဆိုအရ စိတ်ဖိစီးမှုဆိုသည်မှာခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တွင် တောင်းဆိုချက်များ ဖိစီးဖြစ်ပေါ်လာပါက ခန္ဓာကိုယ်မှမသေချာ မရေရာသော တုံ့ပြန်မှုများဟုအဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တွင် ဖိစီးတောင်းဆိုမှုများမှခြိမ်းခြောက်ခြင်း (သို့) စိန်ခေါ်ခြင်း (သို့) ခန္ဓာကိုယ်မှ တည်ငြိမ်မှုရရှိစေရန်အတွက် ပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးရမည့် အခြေအနေအရပ်ရပ်ကိုဆိုပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်၏တုံ့ပြန်မှုမှာ အလိုအလျောက် ဖြစ်ပြီး ရုတ်ချည်းလျင်မြန်သွက်လက်ပါသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖိစီးမှုဆိုတိုင်း ခန္ဓာကိုယ်ကို ဆိုကျိုးဖြစ်စေသည် မဟုတ်ပါ။ သင့်တင့်လျောက်ပတ်သည့်ဖိစီးမှုသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တွန်းအားတစ်ခုဖြစ်၍ ကောင်းမွန်စွာ အသုံးပြုပါက ဘဝ၏လုပ်ငန်းဆောင်တာ ပြီးမြောက်ရေး တနည်းအားဖြင့် ဘဝ၏အောင်မြင်ရေးကိုဖြစ်စေပါသည်။

## (၂) စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ပေါ်သည့်အခါ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းဇီဝကမ္မတုံ့ပြန်လှုပ်ရှားမှုများ

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖိစီးမှုရှိလာသည့် အခါခန္ဓာကိုယ်တွင်းတွင် အဒရီနာလင်(adrenalin)ဟုခေါ်သည့်တုံ့ပြန်ထကြွလှုံ့ဆော်မှုဖြစ်စေသည့် ဟော်မုန်းတစ်မျိုးကိုထွက်စေပါသည်။ ယင်းဟော်မုန်းသည် အခြားသော တုံ့ပြန်မှုဟော်မုန်းများနှင့်အတူ စိတ်ဖိစီးမှု၏ဒဏ်မှကာကွယ်ရန် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ပြောင်းလဲမှုများစွာကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ ယင်းပြောင်းလဲမှုတွင် ပြန်လည်တိုက်ခိုက်မည်လား (Flight) (သို့) အရှုံးပေးရှောင်ပြေးမည်လား (Flight)ဆိုသည့်အခြေအနေ(၂)ရပ်ကို ရင်ဆိုင်ရစေပါသည်။ သာမန်အားဖြင့် အတွင်းစွမ်းအားကောင်းမွန်ပါက ပြန်လည်တုံ့ပြန်တိုက်ခိုက်၍ (Flight) ပြုလုပ်မည်ဖြစ်ပြီး အားနည်းပါက ရှောင်ဖယ်ခြင်း (Flight) ပြုလုပ်မည်ဖြစ်သည်။

ခန္ဓာကိုယ် ဇီဝကမ္မဗေဒပြောင်းလဲမှုများတွင် နှလုံးခုန်လျင်မြန်လာခြင်းနှင့် သွေးပေါင်ချိန် တက်လာခြင်း (ကြွက်သား၊ နှလုံးနှင့်ဦးနှောက်များသို့ သွေးအားပို့မိ၍ရရှိစေရန်) အသက်ရှူမြန်လာခြင်း (ခန္ဓာကိုယ်မှ အောက်စီဂျင်ဓာတ်ပို့မိစေရန် ကြွက်သားများတင်းမာလာခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်ရှားမှု ဆောင်ရွက်ရန်)၊ စိတ်အာရုံ စူးစိုက်ထကြွမှုကောင်းလာခြင်း၊ အာရုံခံစားမှုများထက်မြက် သွက်လက်လာခြင်း၊ ဦးနှောက်နှလုံးနှင့်ကြွက်သားများသို့ သွေးလည်ပတ်မှုမြန်ဆန်လာပြီး အခြားအရေးမကြီးသည့် ကိုယ်အင်္ဂါများသို့သွေးရောက်ရှိမှု နည်းပါးသွားစေပါသည်။ တစ်ချိန်တည်းတွင် ခန္ဓာကိုယ်ခွန်အားအတွက် သွေးအတွင်း၌ သကြားဓါတ်၊ အဆီဓါတ်များတက်လာ၍ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ထိခိုက်ကွဲရှ၍ သွေးထွက်သံယို များဖြစ်ပေါ်ပါကလည်း သွေးအားအမြန်တိတ်ခြင်းဖြင့် ကာကွယ်မှုဦးစေရန် သွေးတိတ်စေသည့်ပစ္စည်းများ ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။

## (၃) စိတ်ဖိစီးမှုလက္ခဏာများ

စိတ်ဖိစီးမှုလက္ခဏာများကို အောက်ပါအတိုင်းအုပ်စု(၄)စုခွဲ၍ အကြမ်းဖျင်းနားလည်နိုင်ပါသည်။

(က) ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ (Physical)

(ခ) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ (Mental)



- (ဂ) စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ (Emotional)
- (ဃ) အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ (Behavioural)

**(က) ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာများ**

နှိုးချိုခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ အကြောအချဉ်ကိုက်ခြင်း၊ တက်ခြင်း၊ (အထူးသဖြင့် ဇက်ကြော၊ ပခုံးကြောနှင့်ခါးနားခြင်း)၊ နှလုံးခုန်ခြင်း၊ ရင်တုန်ခြင်း၊ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက် ကြွက်တက်ခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ ခြေဖျား၊ လက်ဖျားအေးခြင်း၊ မျက်နှာနီမြန်းခြင်း၊ ချွေးသီးချွေးပေါက် ထွက်ခြင်း၊ မကြာခဏအအေးမိခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။

**(ခ) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာများ**

အာရုံစူးစိုက်မှုနှင့် မှတ်ဉာဏ်လျော့နည်းခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေဝေခြင်း၊ အတွေးများပျောက်ပျက် ခြင်း(သို့) မြန်ဆန်လွန်းခြင်း၊ အာရုံဇဝေဝါဖြစ်ခြင်းနှင့်ပျော်ရွှင်မှုဆိတ်သုဉ်းခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။

**(ဂ) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာများ**

စိုးရိမ်လွန်ခြင်း၊ ဂနာမငြိမ်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ ဒေါသဖြစ်လွယ်ခြင်း၊ စိတ်ပျက်ခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ စိတ်တိုခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။

**(ဃ) အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာများ**

ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း (ဥပမာ-လက်သည်းကိုက်ခြင်း၊ ခြေလက်လှုပ်ရှားခြင်း )အစားလွန်ကဲခြင်း၊ ဆေးလိပ်အသောက်များခြင်း၊ အရက်အသောက်များခြင်း၊ ငိုခြင်း၊ အော်ဟစ်ဆူပူခြင်း၊ ဆဲဆို ကြိမ်းမောင်းခြင်း၊ ပြစ်တင်မောင်းမဲခြင်း၊ စိတ်လိုက်မာန်ပါရိုက်နှက်ခြင်း၊ ဖျက်ဆီးခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။

## (၄) စိတ်ဖိစီးမှုကိုဖြစ်စေသော အချက်များ

ပြင်ပလုံ့ဆော်မှုနှင့် ကိုယ်တွင်းလုံ့ဆော်မှုဟူ၍(၂)မျိုးရှိပါသည်။

### ၁။ ပြင်ပလုံ့ဆော်မှု (External Stressors) များမှာ-

- (က) ရုပ်ပတ်ဝန်းကျင် (Physical environment) အသံအလင်းရောင်၊ အပူ၊ နေရာထိုင်ခင်း ကျယ်ပြန့်မှု/ ကျဉ်းမှု
- (ခ) လူမှုဆက်ဆံရေး (Social) ရိုင်းစိုင်းခြင်း၊ ကြမ်းတမ်းခြင်း၊ ဗိုလ်ကျခံရခြင်း၊ စီးပိုခံရခြင်း
- (ဂ) အဖွဲ့အစည်း (Organization) စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများ၊ ကြိုးနှိမ်စနစ်
- (ဃ) ကြီးမားသော ဘဝအလှည့်အပြောင်း (Major Life Events) ဆွေမျိုးသားချင်းဆုံးပါးမှု၊ အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်မှု၊ ရာထူးတက်မှု၊ သားသမီး ရမှု/မရမှု
- (င) နေ့စဉ်ပြဿနာငယ်များ၊ ရေစက်ပျက်ခြင်း၊ သော့ပျောက်ခြင်း၊ မီးပျက်ခြင်း

### ၂။ ကိုယ်တွင်းလုံ့ဆော်မှု (Internal Stressors) များမှာ

- (က) နေထိုင်မှုစရိုက်အလေ့အကျင့် ကော်ဖီသောက်ခြင်း၊ အိပ်ရေးပျက်ခြင်း၊ အလုပ်ပင်ပန်းလွန်းခြင်း
- (ခ) မိမိကိုယ်ကို အထင်အမြင်သေးခြင်း၊ အကောင်းမမြင်တတ်ခြင်း
- (ဂ) မဆီလျော်သောယုံကြည်မှုများ၊ ဖြစ်နိုင်ခြေမရှိသည်များကို မျှော်လင့်ခြင်း၊ တွေးတောခြင်း၊ ဖြစ်ပျက်မှုများကို မိမိတစ်ဦးတည်းစိတ်နှင့် ခိုင်းနှိုင်းခြင်း၊ အစွန်းထွက် ယုံကြည်ခြင်း၊ ခေါင်းမာခြင်း၊
- (ဃ) တက်ကြွလွန်းသည့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး တိကျသောသေချာလွန်းခြင်း၊ စေ့စပ်လွန်းခြင်း၊ အလုပ်နှင့် လက်မပြတ်ခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုများ၏ အကြောင်းရင်းခံများကို ရှာကြည့်လျှင် ဖြစ်ပျက်မှုတိုင်းတွင် မိမိ၏ပယောဂအနည်းနဲ့ အများမကင်းဘဲ၊ တနည်းအားဖြင့် မိမိဘက်မှအားနည်းမှု (သို့) လွှဲမှားမှု တစ်ခုခုရှိနေတတ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ မိမိ၏ပယောဂမကင်းသောအားနည်းမှု၊ လွှဲမှားမှုကို

ယေဘုယကျသော မိမိကိုယ်ကိုဝေဖန်စိစစ်၍ မိမိ၏အားနည်းလွှဲမှားချက်ကို လျော့ပေါ့ခြင်း၊ ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်းပြုလုပ်ပါက စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်လျော့နည်းပါ လိမ့်မည်။ သို့မဟုတ် ပပျောက်သွားပါလိမ့်မည်။

**(၅) စိတ်ဖိစီးမှုလျော့နည်းပပျောက်အောင်ကျင့်ကြံနေထိုင်နည်းများ**

၁။ နေ့စဉ်နေထိုင်မှုအလေ့အကျင့်စရိုက်ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်း

**(လူနေမှုပုံသဏ္ဌာန်) Change Life Style Habits**

- (က) ထမင်းဟင်းကိုအာဟာရမျှတစွာစားသောက်ခြင်း
- (ခ) သွားရည်စာများကို ဆင်ခြင်၍စားသောက်ခြင်း
- (ဂ) အစားအသောက်စားလျှင် သင့်တော်သော အချိန်ယူ၍ စားသောက်ခြင်း
- (ဃ) အိပ်ရေးကိုဝအောင်အိပ်ခြင်း (တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအိပ်ချိန်လိုအပ်ချက်မတူပါ)
- (င) လွှတ်ရည်၊ ကော်ဖီ၊ ကိုလာအချိုရည်များကို လျော့သောက်ခြင်း၊ လုံးဝမသောက်ခြင်း၊
- (စ) လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း၊ ပေါ့ပါးလွယ်ကူသော လေ့ကျင့်ခန်းများကို ချွေးထွက်သည်အထိ ပြုလုပ်သင့်သည်။ တစ်ကြိမ်လျှင်မိနစ်(၃၀)မျှနှင့်တစ်ပတ်လျှင်(၃)ကြိမ်လေ့ကျင့်လျှင် လုံလောက်သည်။

**၂။ ကိုယ်ရောစိတ်ပါဖြေလျော့နည်း**

အေးမြ၍ အရိပ်ရှိသောနေရတွင် သက်တောင့်သက်သာလေ့ရှိပြီး ပျော်ရွှင်ကြည်နူးစရာများကိုစဉ်းစားခြင်း၊ ကြည်နူး စရာများကိုဖန်တီးခံစားခြင်း၊ မိမိစွမ်းဆောင်ခဲ့သည့် အောင်မြင်မှု၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှုများကို ပြန်လည်စဉ်းစား၍ကြည်နူးခံစားခြင်း၊ တရားမှတ်ခြင်း၊ အနင်းအနှစ်ခံခြင်း၊ (အညောင်းအညာပြေရုံအတွက်ဖြစ်သည်)



## ၃။ အားလပ်ချိန်အသုံးပြုခြင်း

- ဈေးဝယ်ထွက်ခြင်း
- မနီးမဝေးသို့သွားရောက်လည်ပတ်ခြင်း
- ဆွေမျိုးမိတ်ဆွေအိမ်သို့ရင်းနှီးပျော်ရွှင်စွာလည်ပတ်ခြင်း၊ စကားပြောခြင်း၊
- မိတ်ကောင်း၊ ဆွေကောင်းများတွေ့ဆုံပွဲသို့သွားခြင်း
- အသင်းအစည်းအရုံးများတွေ့ဆုံပွဲသို့ရုံဖန်ရံခါတက်ရောက်ခြင်း
- ဆွေမျိုးမိတ်သင်္ဂဟသာရေးနာရေးကိစ္စတွင် ဦးစားပေးအလိုက် ရွေးချယ်ဆောင်ရွက်ခြင်း

## ၄။ စိတ်ဖိစီးမှု အခြေအနေများ မဖြစ်ပွားအောင် ရှောင်ကျဉ်ခြင်း

- (က) အချိန်နှင့်ငွေကိုတွက်ဆ ဆင်ခြင်၍ ဆီလျော်အောင်အသုံးပြုခြင်း
- (ခ) ပြဿနာရှိပါက ခေါင်းအေးအေးထားစဉ်းစာတိုင်ပင်ဖြေရှင်းခြင်း

## ၅။ ခံယူချက် ယုံကြည်ချက်ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲနိုင်အောင် ကျင့်ကြံခြင်း

- (က) ဖြစ်ပျက်မှုများကို အပြုသဘောဖြင့် အကောင်းမြင်ဘက်မှ ကြိုးစားပြီးတွေးခြင်း
  - (ခ) တွေ့ကြုံလာသည့်ပြဿနာတို့ကို အခွင့်အရေးများအဖြစ် မှတ်ယူခြင်း
  - (ဂ) အပျက်သဘောဆောင်သည့်အတွေးအကြံများကို တတ်နိုင်သမျှရှောင်ကျဉ်ခြင်း၊ စိတ်ဒဏ်ဖိစီးမှု၊ စိတ်ဖိစီးမှုကိုကုသမှုပေးရာတွင် ဆေးဝါးပေးမှုသည် အထောက်အကူပြုမှု အချက်တစ်ချက်သာ ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ဖိစီးမှုကို နားလည်ခြင်း၊ ဖြစ်မှုအကြောင်းရင်းကို သိအောင်ပြုလုပ်ခြင်း၊ အထက် ဖော်ပြပါစိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်လျော့နည်းပပျောက် အောင်ကျင့်ကြံ နေထိုင်ဆောင်ရွက်ခြင်းများ သာလျှင် အဓိကရောဂါ သက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်သည့် နည်းလမ်းများဖြစ်ပါသည်။
- စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်လျော့နည်းပပျောက်စေရန် လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်သည့် နည်းလမ်းများမှာ- ဆေးကုသ ခံသူလူနာများသော မဟုတ်ဘဲ ဆေးကုသသူကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့်အခြားသော စေတနာရှင် ဝန်ထမ်းများကိုယ်တိုင်လည်း လိုက်နာကျင့်ကြံ ဆောင်ရွက်သင့်ကြပေသည်။

# စိတ်ဝေဒနာကင်းစေရာ

မနုဿတ္တဘာဝဒုလ္လဘ

ရကြလေရာတစ်သက်တာ

ကျန်းမာလေမှ သင့်မည်ပ။



လူကကျန်းမာစိတ်မမာ

လူတန်းမစေ့ဖြစ်နေရှာ

စိတ်ဝေဒနာအပြားပြား

ခံစားနေရတို့လူသား။



လူသားချင်းမှာကိုယ်ချင်းစာ

ဂရုဏာနှင့်အကြင်နာ

ရဲဝံ့စွာတွေးပြုစုပေး

စိတ်ဝေဒနာကင်းစေရေး။

• နုယဉ်