



စေတနာ့ဝန်ထမ်းကျန်းမာရေးလုပ်သားများ
အတွက်
အတက်ရောဂါဆိုင်ရာ ပညာပေးစာစောင်



မြန်မာနိုင်ငံအတက်ရောဂါစီမံချက်

ရည်မှန်းချက်

အတက်ရောက်အကြောင်း သိရှိနားလည်ပြီး အတက်ရောက်ရှိသူများအား ရှေးဦးသူနာ ပြုစုတတ်စေရန်နှင့် အတက်ရောက်အကြောင်း ပြည်သူလူထုအား ကျန်းမာရေး ပညာပေးတတ်စေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

ဦးတည်ချက်

- ၁။ အတက်ရောက်အကြောင်းကို နားလည်သဘောပေါက်ရန်၊
- ၂။ အတက်ရောက်ရှိသူနှင့် သူ၏မိသားစုကို ကျန်းမာရေးပညာပေးနိုင်ရန်၊
- ၃။ အတက်ရောက်၏ ရောဂါလက္ခဏာများကို သိရှိရန်၊
- ၄။ တက်နေသောသူအား ရှေးဦးသူနာပြုစု တတ်စေရန်၊
- ၅။ အတက်ရောက်ရှိသည်ဟု သံသယရှိသူအား ဆရာဝန်နှင့် အထူးကုဆရာဝန် များထံ အချိန်မီ လွှဲပြောင်း ပေးရမည်ကို သိရှိရန်၊
- ၆။ အတက်ရောက်ရှိသူများ ဆေးမှန်မှန်သောက်ရေးနှင့် ရက်ချိန်းမှန်ကန်စွာ ပြသရေးအတွက် ပညာပေးတတ်စေရန်၊
- ၇။ အတက်ရောက်ရှိသူ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာခံစားမှုများနှင့် လူနေမှုဘဝ အခက်အခဲ များအား ဖေးမကူညီပေးနိုင်ရန်။

မာတိကာ

၁။ နိဒါန်း	၁
၂။ စေတနာ့ဝန်ထမ်း ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ၏ အခန်းကဏ္ဍ	၂
၃။ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ	၃
၄။ ရောဂါလက္ခဏာများ	၅
၅။ တက်ခြင်းကို လျှို့ဝှက်နိုင်သော အခြေအနေများ	၆
၆။ ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်းများ	၇
၇။ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ ညွှန်းပို့ရမည့် အခြေအနေများ	၉
၈။ အတက်ရောဂါကုဆေးများ၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ	၁၀
၉။ လူနာများ ဆေးသောက်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ပညာပေးရမည့် အချက်များ	၁၁
၁၀။ အတက်ရောဂါရှိသူများအတွက် ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်များ	၁၂
၁၁။ အိမ်တိုင်ရာရောက် ကွင်းဆင်းချိန်တွင် မေးမြန်းရန်	၁၃
၁၁။ အတက်ရောဂါနှင့်ပတ်သက်သည့် အယူလွှဲများနှင့် အချက်အလက်မှန်များ	၁၄
၁၂။ အတက်ရောဂါ၏ အကျိုးဆက်များ	၁၉
၁၃။ စိတ်လူမှုဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးကူညီခြင်း	၂၀
၁၄။ နိဂုံး	၂၁

နိဒါန်း

အတက်ရောက်သည် ရေရှည်ဆေးကုသမှု ခံယူရသော ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။ အသက်အရွယ်မရွေး လူမျိုး၊ ဘာသာမရွေး ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းတွင် အတက်ရောက်ရှိသူ သန်း(၅၀)ခန့် ရှိသည်ဟု ခန့်မှန်းထားပါသည်။ သို့သော် တစ်ကြိမ်တစ်ခါသာ တက်ခြင်းကို အတက်ရောက်ဟု မသတ်မှတ်နိုင်ပါ။ (၂၄)နာရီခြား၍ (၂)ကြိမ်နှင့်အထက် တက်မှသာလျှင် အတက် ရောက်ဟု သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။

ရှေးယခင် ခေတ်အဆက်ဆက်မှ အယူသည်းမှုများကြောင့် လူအများစု သည် အတက်ရောက်နှင့် ပတ်သက်၍ မှားယွင်းသော အယူသည်းမှုများ၊ ကြောက်ရွံ့မှုများရှိကြပြီး အတက်ရောက်ရှိသူများအပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများ ပြုလုပ်ခဲ့ကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် အတက်ရောက်အပေါ် အမြင်မှန်ရရှိရန် အလွန် အရေးကြီးပါသည်။ အတက်ရောက်သည် စိတ်ရောဂါ မဟုတ်ပါ။ ကူးစက်ရောဂါ မဟုတ်ပါ။ ဘုရားသခင်မှ အပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်း၊ မကောင်းဆိုးဝါး ပူးကပ်ခြင်း နှင့် ပြုစားခံရခြင်းတို့ကြောင့်လည်း မဟုတ်ပါ။ အတက်ရောက်ကုဆေးများကို မှန်မှန်သောက်ပါက မတက်အောင်ထိန်းထားနိုင်ပါသည်။

အတက်ရောက်အကြောင်းနှင့် အတက်ရောက်ရှိသူများအတွက် ပြုစုကုသ နည်းများကိုအသိပညာပေးခြင်းအားဖြင့်ပြည်သူလူထုမှအတက်ရောက်အကြောင်းကို သိရှိနားလည်၍ သတိပြုမိစေရုံသာမက အတက်ရောက်အပေါ် ထားရှိသော မှားယွင်းသည့် သဘောထား၊ အယူအဆများ ပြောင်းလဲလာပြီး အတက်ရောက် ရှိသူများအား စာနာနားလည်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ အတက်ရောက်ရှိသူ များမှာလည်း သင့်လျော်သော ဆေးကုသမှုခံယူနိုင်ပြီး ပုံမှန်လူနေမှုဘဝကို အခက်အခဲမရှိ ဖြတ်သန်းနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

စေတနာ့ဝန်ထမ်း ကျန်းမာရေးလုပ်သားများ၏ အခန်းကဏ္ဍ

- အတက်ရောက်ခံစားနေရသည်ဟု သံသယရှိသော လူနာများကို ဖော်ထုတ်ရန်၊
- အတက်ရောက်ရှိသူများအား ဆရာဝန်၊ အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း (သို့) ဆေးရုံသို့ ညွှန်ပို့ပေးရန်၊
- အတက်ရောက်ရှိသူများအား ဆက်လက်စောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုပေးရန်၊
- အတက်ရောက်အကြောင်း ကျန်းမာရေးပညာပေးရန်၊
- အတက်ရောက်ရှိသူများအပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းများ မရှိစေရန် စည်းရုံးဆောင်ရွက်ပေးရန်၊
- စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေး အကူအညီပေးပါရန်၊ အိမ်တိုင်ယာရောက် သွားရောက်၍ အားပေးကူညီရန်၊
- အတက်ရောက်ရှိသူများအား လူမှုရေးထောက်ပံ့ကူညီပေးသောအဖွဲ့အစည်းများ (လူမှုရေးနှင့် ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်းများ) နှင့် ချိတ်ဆက်ပေးရန်

အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ

တက်ခြင်း

တက်ခြင်းဆိုသည်မှာ ဦးနှောက်အတွင်းရှိ လျှပ်စီးကြောင်းများ ရုတ်တရက် မူမမှန် ပြောင်းလဲမှုကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး တောင့်တင်းကာ တုန်၍ သတိလစ်သွားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အတက်ရောဂါ

(၂၄)နာရီခြား၍ အကြောင်းရင်းခံမရှိဘဲ အနည်းဆုံး(၂)ကြိမ် နှင့်အထက် တက်လျှင် အတက်ရောဂါ ဟုခေါ်ပါသည်။

အကယ်၍ လူနာသည် မိနစ် (၃၀) ကြာသည်အထိ သတိပြန်မလည်ဘဲ ဆက်တိုက်တက်နေပါလျှင် အသက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် (၅) မိနစ်ကြာသည်အထိ အတက်မကျပါက အရေးပေါ် ဆေးကုသရန်လိုအပ်ပါသည်။

- တက်ခြင်း အမျိုးမျိုးရှိသည်။
- ဦးနှောက်အတွင်း မူမမှန်သော လျှပ်စီးကြောင်းများ ဖြစ်ပေါ်သော နေရာကိုလိုက်၍ အချို့သည် ကြောင်၍ငေးသွားခြင်း၊ အကြောဆွဲ၍ တဆတ်ဆတ် တုန်ခြင်း၊ တစ်ကိုယ်လုံး ပူနွေးသွားခြင်း တို့ဖြစ်တတ်ပါသည်။
- အသက်အရွယ်နှင့် ဦးနှောက်အတွင်း မူမမှန်သော လျှပ်စီးကြောင်းများ ဖြစ်ပေါ်သော နေရာနှင့် ပျံ့နှံ့သည့် အရွယ်အစားကို လိုက်၍ တက်သည့် ကြာချိန်၊ ပြင်းထန်မှုနှင့် အကြိမ်အရေအတွက် တို့ကွဲပြားပါသည်။
- အချို့လူများတွင် စက္ကန့် (သို့) မိနစ် အနည်းငယ်သာ တက်ပြီး အလိုအလျောက်ပင် အတက်ကျကာ ပုံမှန်အနေအထားသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိ

နိုင်သော်လည်း၊ အချို့လူများ တွင် အတက်ကျချိန်တွင် နှမ်းနယ်ခြင်း၊ ထိုင်းမှိုင်းတွေဝေခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းများ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

- များသောအားဖြင့် အတက်ရောဂါသည် လူနာနှင့် သူ၏ပတ်ဝန်းကျင်ကို အန္တရာယ် မဖြစ်စေနိုင်ပါ။
- မကြာခဏ အချိန်ကြာမြင့်စွာ တက်မှသာ ဦးနှောက်အတွင်း အောက်ဆီဂျင် ပြတ်လပ်၍ မှတ်ဉာဏ်ကို ပံ့ပိုးနိုင်သည့် ဦးနှောက်ဆဲလ်များ ပျက်စီးပြီး ဉာဏ်ရည်ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။

တက်ခြင်း နှင့် အတက်ရောဂါ ကွာခြားချက်



၁ကြိမ် ၁ခါတက်ခြင်းသည် အတက်ရောဂါမဟုတ်ပါ။



၂၄နာရီခြား၍ ၂ကြိမ်နှင့်အထက်တက်မှသာလျှင် အတက်ရောဂါဖြစ်နိုင်သည်။

ရောဂါလက္ခဏာများ

အဓိက လက္ခဏာများ

- သတိလုံးဝလစ်သွားခြင်း
- တောင့်တင်းခြင်း၊ ပျော့ခွေခြင်း [ကလေးများအတွက်]
- တစ်ကိုယ်လုံး ဆတ်ကနဲ၊ ဆတ်ကနဲ ကောက်ကွေးသွားခြင်း

သာမန် လက္ခဏာများ

- လျှာကိုက်မိခြင်း (သို့) လူနာလဲကျသွားစဉ်ဒဏ်ရာရရှိခြင်း
- ဆီး၊ဝမ်း ထွက်ကျခြင်း၊မထိန်းနိုင်ခြင်း
- တက်ပြီးနောက် မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း
- တက်ပြီးနောက် အိပ်ငိုက်ခြင်း
- တက်ပြီးနောက် ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် နာကျင်၊ ကိုက်ခဲခြင်း

အခြားသတိပြုသင့်သည့် လက္ခဏာများ

- ရုတ်တရက် ငိုသွားခြင်း၊ ကြောင်၍ငေးသွားခြင်း၊ မျက်တောင် တဖျတ်ဖျတ်ခတ်ခြင်း၊ မျက်ဖြူလန်ခြင်း
- ခေတ္တခဏ လက်တစ်ဖက်၊ ခြေတစ်ဖက် (သို့) မျက်နှာတုန်ခြင်း/ လှုပ်ခြင်း
- ရုတ်တရက် ထူးခြားသည့် (ပုံမှန်မဟုတ်သည့်) အကြား၊ အမြင်၊ အနံ့ နှင့် စိတ်ခံစားမှု ပြောင်းလဲခြင်း
- ရုတ်တရက် သတိလွတ်၍ အလိုအလျောက်ပါးစပ်က တစ်ခုခုကို ဝါးနေ သလိုဖြစ်ခြင်း၊ လက်အချင်းချင်း ပွတ်ခြင်း၊ အဝတ်အစားများကို ဆွဲနေခြင်း၊ ဦးတည်ရာမဲ့ လျှောက်သွားခြင်း
- ရုတ်တရက် စက္ကန့်ပိုင်းမျှ တစ်ကိုယ်လုံး ဆတ်ခနဲ တုန်သွားခြင်း

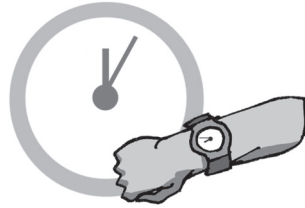
တက်ခြင်းကို လှုံ့ဆော်နိုင်သော အခြေအနေများ

- စိတ်ဖိစီးမှုများခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုလွန်ကဲခြင်း၊
- အိပ်ရေးပျက်ခြင်း၊ မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊
- ဖျားခြင်း၊
- ရာသီလာခြင်း (မေ့တာလာခြင်း)၊
- အစားအသောက် ပုံမှန်မစားသဖြင့် သွေးတွင်း အချို့ဓာတ်နည်းခြင်း၊
- စူးရှလွန်းသော မီးရောင်နှင့် တီဗွီဖန်သားပြင်မှ အလင်းရောင်ကို အလွန်အကျွံ ကြည့်ခြင်း၊
- အရက် လွန်ကျွံစွာ သောက်ခြင်း၊ အရက်ကို အလွန်အကျွံ သောက်ရာမှ ရုတ်တရက် ဖြတ်ခြင်း၊
- ညွှန်ကြားထားသော အတက်ရောဂါကုဆေးများကို တိကျမှန်ကန်စွာ မသောက်ခြင်း၊ သောက်ရန် မေ့လျော့ခြင်း၊
- မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေတတ်သောဆေးဝါးများ သုံးစွဲခြင်း။

ရှေးဦးသူနာပြုရန်များ



အထိတ်တလန့် မဖြစ်ပါစေနှင့်။



အတက်ကြာမြင့်သည့် အချိန်ကို
မှတ်သားထားပါ။



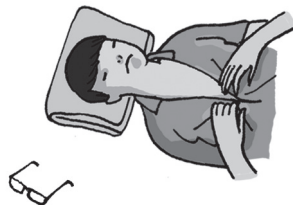
လူနာအား အန္တရာယ် မကျရောက်နိုင်သည့်
နေရာတွင် လဲလျောင်းထားပါ။



လူနာအတွက် အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်သည့်
အရာမှန်သမျှ ဖယ်ရှားပစ်ပါ။



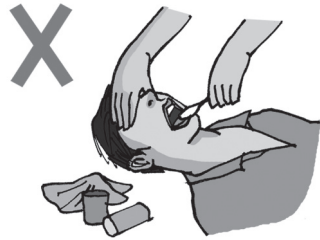
အဝတ်စခေါက်တစ်ခုကို လူနာ၏
ဦးခေါင်းအောက်တွင် ထားပေးပါ။



အဝတ်အစားများ တင်းကြပ်နေပါက
ဖြေလျှော့ပေးပါ။



တက်နေသော လူနာအား ချုပ်မထားပါနှင့်။
နှိပ်နယ်ခြင်း မပြုပါနှင့်။



တက်နေသော လူနာ၏ ပါးစပ်ထဲသို့
မည်သည့်အရာမျှ မထည့်ပါနှင့်။



သက်တောင့်သက်သာ အနေအထားဖြင့်
အဆင်ပြေရာဘက်သို့ ဘေးစောင်းအနေ
အထား လှည့်ပေးပါ။



အတက်ကျသည့် အချိန်အထိ လူနာ၏
အနားတွင်သာနေပါ။ လူနာအား အနားယူ
စေပါ။



လူနာသည် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ တစ်စုံတစ်ခု
ရရှိခဲ့ပါက စနစ်တကျ ဆေးထည့်ပြီး
ပတ်တီးစည်းပေးပါ။

ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ ညွှန်းပို့ရမည့် အခြေအနေများ

လူနာကို ဆေးရုံသို့ အရေးပေါ် အမြန်ဆုံး လွှဲပြောင်းပေးပို့ရန် လိုအပ်သည့် အခြေအနေများ

- ပထမဆုံး အကြိမ်တက်ခြင်း ဖြစ်လျှင်၊
- ၅ မိနစ်ကျော်သည်အထိ အတက်မကျလျှင်၊
- တစ်ကြိမ်နှင့် တစ်ကြိမ်ကြားတွင် ပုံမှန်ပြန် မဖြစ်ဘဲ ဆက်တက်နေလျှင်၊
- အတက်ကျပြီး ၁နာရီကြာသည်အထိ သတိကောင်းစွာ ပြန်မရလျှင် (သို့) အသက်ရှူ မမှန်တော့လျှင်၊
- ရေထဲတွင် တက်၍ ရေများ အဆုတ်ထဲ ဝင်သည်ဟု ယူဆရလျှင်၊
- လူနာသည်တက်ခြင်းကြောင့် ဒဏ်ရာရရှိခဲ့လျှင်၊
- ကိုယ်ဝန်ရှိစဉ်တက်လျှင်၊ ဆီးချိုရောဂါရှိသောသူတက်လျှင်၊

နီးစပ်ရာ ဆေးရုံ (သို့) ဆရာဝန်ထံသို့ ညွှန်းပို့ရန် လိုအပ်သည့် အရေးပေါ် မဟုတ်သော အခြေအနေများ

- အတက်ရောဂါ ရှိသည်ဟု သံသယရှိသူများ၊
- သောက်လက်စ အတက်ရောဂါကုဆေးနှင့် သက်သာပျောက်ကင်းမှုမရှိသူများ၊
- အတက်ရောဂါကုဆေး၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများခံစားရသူများ၊

အတက်ရောက်ကုဆေးများ၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ

အတက်ရောက်ကုဆေးများတွင် ဖြစ်တတ်သော ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများမှာ

- လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်း
- ခန္ဓာကိုယ် ဒယိမ်းဒယိုင်ဖြစ်ခြင်း
- မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်း
- မူးဝေခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း
- အစားအသောက်ပျက်ခြင်း
- လက်တုန်ခြင်း
- ကိုယ်အလေးချိန်တိုးလာခြင်း (သို့) လျော့သွားခြင်း
- မျက်စိအမြင်ဝါးလာခြင်း၊ ပုံရိပ်နှစ်ထပ်မြင်ခြင်း
- အာရုံစူးစိုက်မှုလျော့လာခြင်း
- သတိမေ့တတ်လာခြင်း
- သွားဖုံးများထူလာခြင်း၊ အမွှေးအမျှင်များ ထူလာခြင်း (သို့) ပါးသွားခြင်း
- ဆေးနှင့်မတည့်ပါက အရေပြားတွင် အနီဖုများ၊ အကွက်များဖြစ်၍ ယားယံခြင်း

လူနာများဆေးသောက်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ပညာပေးရမည့်အချက်များ

ဆေးကုသမှု ခံယူနေသော အတက်ရောဂါလူနာများတွင် ဆေးမှန်မှန် သောက်ရန် အလွန်ရေးကြီးပါသည်။

လူနာနှင့် ၎င်း၏မိသားစုများသည် အောက်ပါအချက်များကို တိတိကျကျ သတိပြု လိုက်နာရန် လိုအပ်ကြောင်း သေချာစွာရှင်းပြရပါမည်။

၁။ ဆေးကို မှန်မှန်သောက်ပါ။ တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှပင် ပျက်ကွက်ခြင်း မရှိစေရပါ။ အကယ်၍ ဆေးသောက်ရန် ပျက်ကွက်ခဲ့ပါက သတိရလျှင်ရခြင်း ပြန်သောက်ပါ။

၂။ ဆေးသောက်ရန် တစ်ကြိမ်ပျက်ကွက်ရုံဖြင့် ပြန်လည်တက်နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဆေးမပြတ်အောင် သတိထားပြီး ဆေးအပို ဆောင်ထားပါ။ ဆေးကို အနည်းဆုံး နှစ်ပတ်စာအတွက် မိမိလက်ထဲတွင် ရှိနေရပါမည်။

၃။ ဆရာဝန်၏ ညွှန်ကြားချက်မရှိဘဲ မိမိသဘောဖြင့် ဆေးတိုးခြင်း၊ ဆေးလျှော့ခြင်း ဆေးရပ်ခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။

၄။ ဆေးများကို ကလေးများ လက်လှမ်းမမီသည့် နေရာတွင် သိမ်းထားပါ။

၅။ ရက်ချိန်းအတိုင်းမှန်မှန်ပြန်ပြရန် လိုအပ်ပါသည်။ သို့မှသာ ဆေးအညွှန်းကို စိစစ်နိုင်ပြီး ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးများ ရှိ/မရှိ ကိုလည်းသိနိုင်ပါသည်။

အတက်ရောက်ရှိသူများအတွက် ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်များ

- အတက်ရောက်ရှိသူသည် ပုံမှန်လှုပ်ရှားသွားလာနေစဉ် အလွန်ပင်ပန်းလာလျှင် တက်ချင်သလို ခံစားရလျှင် ဂရုပြု၍ အနားယူသင့်သည်။
- ချက်ပြုတ်ခြင်းအစရှိသော အိမ်မှုကိစ္စများကို ပြုလုပ်နိုင်သည်။ သို့သော် တက်ခဲ့ပါက မီးဘေးအန္တရာယ် ရှိသောကြောင့် အဖော်ရှိမှသာ မီးဖြင့် ချက်ပြုတ်သင့်သည်။ ဓားများ၊ ချွန်ထက်သော ပစ္စည်းများ၊ ရေနွေးအိုးများကို သတိပြု၍ သုံးစွဲသင့်ပါသည်။
- ရေချိုးနေစဉ် ရေချိုးခန်း တံခါးကို ဂျက်ချမထားသင့်ပါ။ ရေတိုင်ကီ၊ ရေကန်များအတွင်း ရေမချိုးသင့်ပါ။
- စက်ဘီး၊ မော်တော်ဆိုင်ကယ် စီးခြင်း၊ ကားမောင်းခြင်းများ မပြုလုပ်သင့်ပါ။
- အမြင့် မတက်သင့်ပါ။
- အိပ်ချိန် ပုံမှန်ဖြစ်ရပါမည်။ အိပ်ရေးမပျက် စေရပါ။
- မိမိအား တက်အောင်လှုံ့ဆော်လေ့ရှိသော အခြေအနေများကို သတိပြုပြီး ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ဆရာဝန်၏ ညွှန်ကြားချက်မရှိဘဲ မိမိသဘောဖြင့်မိမိ ဆေးတိုးခြင်း၊ ဆေးလျှော့ခြင်း၊ ဆေးရပ်ခြင်း မပြုလုပ်သင့်ပါ။

အိမ်တိုင်ရာရောက် ကွင်းဆင်းချိန်တွင် မေးမြန်းရန်

အတက်ရောက်ရှိသူနှင့် သူ၏မိသားစုဝင်များ၏ အခြေအနေနှင့် လိုအပ်ချက်များကို မေးမြန်းရန်ဖြစ်ပါသည်။

- အတက်ရောက်ရှိသူ၏ အခြေအနေ၊ ကောင်းမွန်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ
- ဆေးအား ဆရာဝန် ညွှန်ကြားထားသည့် အတိုင်းသောက်သုံးခြင်း ရှိ၊ မရှိ
- ဆေး၏ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ခံစားရခြင်း ရှိ၊ မရှိ
- ဆေးသောက်ခြင်းအားဖြင့် ရောဂါသက်သာခြင်း ရှိ၊ မရှိ
- အတက်ရောက်ရှိသူမှာ မိမိအတက်ရောက်နှင့် ပတ်သက်၍ မှတ်တမ်းထားရှိခြင်း ရှိ၊ မရှိ
- အတက်ရောက်ရှိသူ (သို့) မိသားစုဝင်များမှ နေ့စဉ်နေထိုင်မှု လုပ်ငန်းများ အတွက် အကူအညီ လိုအပ်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ
- အတက်ရောက်ရှိသူမှာ ဆေးကုသမှုခံယူရန် စရိတ်တတ်နိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ
- အတက်ရောက်ရှိသူမှာ လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းများထံမှ အကူအညီလိုအပ်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ
- ကျောင်းနေအရွယ်ဖြစ်ပါက ကျောင်းတက်၍ရခြင်း ရှိ၊ မရှိ
- ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ဆက်ဆံရေးတွင် အခက်အခဲ ရှိ၊ မရှိ

အတက်ရောက်နှင့်ပတ်သက်သည့် အယူလွဲများနှင့်အချက်အလက်မှန်များ

ရှေးယခင် ခေတ်အဆက်ဆက်မှ အယူသည်းမှုများကြောင့် လူအများစုသည် အတက်ရောက်နှင့် ပတ်သက်၍ မှားယွင်းသောအယူသီးမှုများ၊ ကြောက်ရွံ့မှုများရှိကြပြီးအတက်ရောက် ဝေဒနာရှိသူများအပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများ ပြုလုပ်နေကြပါသည်။

အယူလွဲများ	အချက်အလက်မှန်များ
<ul style="list-style-type: none"> အတက်ရောက်သည် * စိတ်ရောဂါ ဖြစ်သည်။ * မကောင်းဆိုးဝါးပူးကပ်ခြင်း၊ ပြုစားခံရခြင်း၊ ပယောဂကြောင့်ဖြစ်သည်။ * ဘုရားသခင်မှ အပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ အတက်ရောက်သည် ဦးနှောက်အတွင်းရှိ လျှပ်စီးကြောင်းများ မူမမှန်ပြောင်းလဲမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ရောဂါလက္ခဏာစု ဖြစ်သည်။ ✓ အတက်ရောက်သည် ရေရှည်ဆေးကုသမှုခံယူရသော ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်သည်။
<ul style="list-style-type: none"> * အတက်ရောက်သည် ကူးစက်ရောဂါ ဖြစ်သည်။ * အတက်ရောက်ရှိသူ၏ တံတွေး၊ သွေးနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာမှထွက်သော အရည်များမှ တစ်ဆင့် ရောဂါကူးစက်သည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ကူးစက်ရောဂါ မဟုတ်ပါ။ ✓ အတက်ရောက်ရှိသူ၏ တံတွေး၊ သွေးနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာမှထွက်သော အရည်များမှ တစ်ဆင့် မကူးစက်နိုင်ပါ။
<ul style="list-style-type: none"> * အတက်ရောက်သည် ဖြစ်ပွားနှုန်းနည်းသော ရောဂါဖြစ်သည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ အတက်ရောက်သည် လူ့ဥပဒေတွင်ယောက်ဖြစ်တတ်သည်။ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းအသက်အရွယ် မရွေး လူမျိုး၊ ဘာသာ၊ နိုင်ငံမရွေး ဖြစ်တတ်သည်။

<p>✖ အတက်ရောက်သည် ကလေးများတွင်သာ ဖြစ်သည်။</p>	<p>✓ အတက်ရောက်သည် အရွယ်မရွေး ဖြစ်ပွား နိုင်သည်။ ကလေးဘဝနှင့် သက်ကြီးပိုင်းတွင် အဖြစ်များသည်။</p>
<p>✖ အတက်ရောက်ရှိသူ အားလုံးသည် မျိုးရိုးလိုက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။</p>	<p>✓ အတက်ရောက်ဖြစ်ခြင်း၏ အခြေခံ အကြောင်းရင်း အားလုံးကို သေချာ မသိသေး သော်လည်း အတက်ရောက် ရှိသူအားလုံးသည် မျိုးရိုးလိုက်ခြင်းကြောင့် တက်ခြင်း မဟုတ်ပါ။</p> <p>✓ အချို့သည် မိခင်ဝမ်းအတွင်း သန္ဓေသား၏ ဦးနှောက် ကောင်းမွန်စွာ မဖွံ့ဖြိုးခြင်းကြောင့် မွေးရာပါ ဦးနှောက် ချို့ယွင်းခြင်း၊ မွေးဖွားချိန်တွင်ညှပ်ဆွဲခြင်း၊ မွေးချိန်ကြာခြင်းတို့ကြောင့် ဦးနှောက်ဒဏ်ရာရ ခြင်းနှင့် ဦးနှောက်ထိခိုက်စေသော ရောဂါများ ကြောင့် ဖြစ်သည်။</p>
<p>✖ အတက်ရောက်ရှိသူများသည် ဉာဏ်ရည်မမှီခြင်း၊ ထုံထိုင်းခြင်း တို့ကြောင့် စာသင်၍မရနိုင်ပါ။</p>	<p>✓ အတက်ရောက်ရှိသူ အများစုသည် ပုံမှန်ဉာဏ်ရည် ရှိကြပြီး ပုံမှန်အတန်းပညာကို ဆည်းပူးနိုင်ပါသည်။</p>
<p>✖ အတက်ရောက်သည် ရူးသွပ်သော စိတ်ရောဂါ တစ်မျိုးဖြစ်သည်။</p>	<p>✓ အတက်ရောက်သည် စိတ်ရောဂါ (သို့မဟုတ်) ရူးသွပ်သောရောဂါ မဟုတ်ပါ။</p>
<p>✖ အတက်ရောက်သည် ကုသ၍ မရပါ။</p>	<p>✓ အတက်ရောက်ကို လုံးဝပျောက်ကင်းအောင် ကုသ၍ မရနိုင်သော်လည်း အတက်ရောက် ကုဆေးများကို ပုံမှန်စွဲသောက်ခြင်းအားဖြင့် ထပ်မံမတက်အောင် ထိန်းထားနိုင်ပါသည်။</p>

<p>✖ အတက်ရောဂါရှိသူများတွင် တက်ခြင်းကို ကာကွယ်၍ မရပါ။</p>	<p>✓ အတက်ရောဂါရှိသူများတွင် တက်ခြင်းကို ကာကွယ် နိုင်ပါသည်။</p> <p>✓ အတက်ရောဂါကုဆေးများကို ပုံမှန်စွဲ သောက်ခြင်း၊ တက်ခြင်းကို ဖြစ်အောင် လှုံ့ဆော်သော အခြေအနေများ (ဥပမာ- အိပ်ရေးပျက်ခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း၊ အရက်အလွန်အကျွံသောက်ခြင်း) ကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။</p>
<p>✖ တက်နေသောလူနာတစ်ဦး အလျင်အမြန် အတက်ကျစေရန် လူနာ၏ လက်ထဲသို့ သော့ထည့်ပေးခြင်း၊ လူနာအား ကြက်သွန်နီ (သို့) ဖိနပ်ကို ရှူစေခြင်း၊ ခြေမ၊ လက်မတို့ကို ချိုးခြင်း၊ ဆေးလိပ်မီးနှင့် ထိုးခြင်းများ ပြုလုပ်ရမည်။</p>	<p>✓ ထိုကဲ့သို့ ပြုလုပ်ခြင်းများမှာ လုံးဝမှားယွင်း သော ကုထုံးများဖြစ်ပါသည်။</p>
<p>✖ အတက်ရောဂါရှိသူများသည် လူမှုရေးကိစ္စများ၊ အားကစားနှင့် အခြား အပန်းဖြေခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် လှုပ်ရှားမှုများတွင် မပါဝင်နိုင်ပါ။</p>	<p>✓ အတက်ရောဂါကုဆေးနှင့် မတက်အောင် ထိန်းထားနိုင်သော သူများသည် လူမှုရေးကိစ္စများ၊ အားကစားနှင့် အခြားအပန်းဖြေခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် လှုပ်ရှားမှုများကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် ရေငုပ်ခြင်း၊ အမြင့်တက်ခြင်း၊ လေထီးခုန်ခြင်း ကဲ့သို့သော အန္တရာယ်ရှိသည့် အပြုအမူများကို မပြုလုပ်သင့်ပါ။</p>

<ul style="list-style-type: none"> ✖ အတက်ရောက်ရှိသူ အမျိုးသမီးများသည် အိမ်ထောင်မပြုသင့်ပါ။ ✖ ကလေးမယူသင့်ပါ။ ✖ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ပါက အတက်ရောက်ပျောက်ကင်းနိုင်သည်။ 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ အတက်ရောက်ရှိသူ အမျိုးသမီးများသည် သာမန်အမျိုးသမီးများ ကဲ့သို့ပင် အိမ်ထောင်ပြုနိုင်သည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်၍ ကျန်းမာသောကလေးကို မွေးဖွားနိုင်သည်။ သို့သော် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် အတက်ရောက်ကို ထိန်းမထားနိုင်ပါက ကလေးပျက်ကျခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်လမစေ့ဘဲ ကလေးမွေးဖွားခြင်း၊ ကလေးအသေမွေးဖွားခြင်းနှင့် ကိုယ်လက်အင်္ဂါ မစုံသော ကလေးမွေးဖွားခြင်းများ ဖြစ်တတ်သည်။ ✓ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် မူလသောက်လက်စ အတက်ရောက်ကုဆေးများကို ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ဆက်လက်သောက်သင့်သည်။ မိမိသဘောဖြင့် မရပ်သင့်ပါ။
<ul style="list-style-type: none"> ✖ အတက်ရောက်ရှိသူများကို အလုပ်မခန့်သင့်ပါ။ 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ အတက်ရောက်ရှိသူများသည် အခြားသူများနည်းတူ အလုပ်လုပ်နိုင်စွမ်း ရှိသောကြောင့် အလုပ်လုပ်ရန် အားပေးသင့်သည်။ ✓ ပုံမှန်ထက် ကြာမြင့်စွာ မနားမနေ အလုပ်လုပ်ခြင်း၊ အိပ်ရေးပျက်ခံခြင်းတို့ကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်ပြီး ဆေးမှန်မှန်သောက်ခြင်း အားဖြင့် ကျန်းမာပျော်ရွှင်၍ စွမ်းဆောင်ရည်ရှိသောဘဝကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်ပါသည်။

အတက်ရောက်၏ အကျိုးဆက်များ

အတက်ရောက်၏ အဆိုးအကောင်း အခြေအနေ၊ မိသားစု၊ ပတ်ဝန်းကျင်၏ တုံ့ပြန်မှုကို မူတည်၍ အကျိုးဆက်အမျိုးမျိုးကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။

ရောဂါရှိသူနှင့် ၎င်း၏မိသားစုသည် မကြာခဏတက်ခြင်းကိုပင် လက်ခံနားလည်၍ ဆေးကုသမှုခံယူပြီး မိမိတို့ဘဝကို ဖြတ်သန်းနိုင်ရပါမည်။

အတက်ရောက်ရှိသူများကို နှစ်သိမ့်အားပေးမှုများ၊ ထောက်ပံ့မှုများကို ရယူခြင်းဖြင့် ပိုမိုကောင်းမွန်ကျန်းမာပျော်ရွှင်၍ စွမ်းဆောင်နိုင်သော ဘဝများကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

အတက်ရောက်နှင့် လူနေမှုဘဝအပေါ် ဖြစ်စေသော အကျိုးဆက်များ

- ကြောက်ရွံ့မှု၊ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းမှုနှင့် အခြားစိတ်ဝေဒနာများ
- လူမှုဆက်ဆံရေး ပြဿနာများ
- ငွေရေးကြေးရေး အခက်အခဲများ
- ပညာသင်ကြားရေး အဟန့်အတားများ
- အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်း နည်းပါးခြင်း
- ယာဉ်မောင်းနိုင်ခွင့် ဆုံးရှုံးခြင်း
- အခြားအပန်းဖြေခြင်းနှင့် အားကစား လှုပ်ရှားမှုများ ထိခိုက်ခြင်း

စိတ်လူမှုဆိုင်ရာပံ့ပိုးကူညီခြင်း

စိတ်လူမှုဆိုင်ရာပံ့ပိုးကူညီခြင်း ဆိုသည်မှာ - လူတစ်ဦး၊ မိသားစုတစ်ခု (သို့မဟုတ်) လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့် ဆိုးဝါးသည့်ဖြစ်ရပ်(သို့) အန္တရာယ်မှ ပြန်လည် နလန်ထူလာအောင် ကူညီပံ့ပိုးပေးပြီး နောင်ထပ်မံ အလားတူဖြစ်ရပ် ကြုံတွေ့ရပါကလည်း အခြေအနေကို ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းတတ်ရန် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွင် - ခံစားချက်၊ သဘောထား၊ အတွေးအခေါ်၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတို့ ပါဝင်ပါသည်။
- လူမှုရေးဆိုင်ရာတွင် - ပြင်ပပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ပတ်သက်ဆက်နွှယ်နေသော အရာအားလုံး ပါဝင်ပါသည်။
- ပံ့ပိုးကူညီခြင်းတွင် - စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့မှု၊ လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့မှုနှင့် ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းများနှင့်ထောက်ပံ့မှုတို့ ပါဝင်ပါသည်။
- ကူညီခြင်းဆိုရာတွင် - ရိုးရိုးတန်းတန်း စကားပြော၍ ကူညီခြင်း၊
 - အကြံဉာဏ်ပေးခြင်း၊
 - ကိုင်တွယ်ကူညီဖြေရှင်းပေးခြင်း၊
 - နှစ်သိမ့်ပညာပေးဆွေးနွေးခြင်း တို့ပါဝင်ပါသည်။

စေတနာ့ဝန်ထမ်း ကျန်းမာရေးလုပ်သားများအနေဖြင့် အတက်ရောက်ရှိသူများအား ကူညီစောင့်ရှောက်ရာတွင် -

- အတက်ရောက်ရှိသူ တစ်ဦးချင်း၊
- အတက်ရောက်ရှိသူ၏ မိသားစုဝင်များ၊
- အတက်ရောက်ရှိသူများကို စောင့်ရှောက်သူများ၊
- ပြည်သူလူထု တစ်ရပ်လုံးအတွက် ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။

လူထုနှင့်ကောင်းမွန်စွာ ဆက်ဆံပြောဆိုခြင်းနှင့် ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်ရာတွင် လိုက်နာ သင့်သည့် နည်းလမ်းများ

- လူနာများအား နွေးထွေးစွာ ဆက်ဆံပါ။ လေးစားပါ။
- မိမိကိုယ်ကို မိတ်ဆက်ပါ။ ဆောင်ရွက်နေသော လုပ်ငန်းများကို ရှင်းပြပါ။
- လူနာနှင့် ပတ်သက်သော ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စများ၊
လျှို့ဝှက်ချက်များကို မပေါက် ကြားအောင် ထိန်းသိမ်းပါ။
- လူနာနှင့် တွေ့ဆုံစကားပြောလျှင် အချိန်ပေးပါ။
- စိတ်ဝင်စားမှုကို ပြပါ။
- မိမိကတိပေးထားသည့် ကိစ္စများကို ဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးပါ။
သစ္စာရှိပါ။
- လူနာပြောကြားချက်များကို စိတ်ရှည်စွာ နားထောင်ပါ။
- လူနာပေါ် ဝေဖန်ပြောကြားခြင်းကို ရှောင်ပါ။
- ရှင်းလင်း၍ နားလည်လွယ်သော စကားအသုံးအနှုန်းကို သုံးပါ။

စိတ်လူမှုဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးကူညီခြင်းတွင် ပါဝင်သော လုပ်ငန်းများ

- လူနာနှင့်မိသားစုများအား ပညာပေးခြင်း။
- နှစ်သိမ့်ပညာပေးဆွေးနွေးခြင်း။ (တစ်ဦးချင်း၊ အုပ်စု၊ မိသားစု)
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုစားပေးခြင်း။ (တစ်ဦးချင်း၊ မိသားစု)
- ကျွမ်းကျင်မှုရအောင် သင်ကြားပေးခြင်း။
- အရေးပေါ်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း (ဆေးခန်းပို့၊ အိမ်တွင်း)
- ကိုယ်ထူကိုယ်ထအဖွဲ့များနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်း။
- လူထုအတွင်း ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်သိအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း။
- စိတ်ဖြေလျော့အောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း။

နိဂုံး

စေတနာ့ဝန်ထမ်း ကျန်းမာရေးလုပ်သားများသည် ကျေးလက်နေ ပြည်သူလူထုအတွင်း ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများအား တဖက်တလမ်းမှ ဆောင်ရွက်နေကြသော ပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်ပါသည်။ လူထုနှင့် နေ့စဉ်ထိတွေ့နေရပြီး ပြည်သူများ၏ ယုံကြည်အားကိုးမှုကို ရရှိပြီးသူများဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အတက်ရောက်ရှိသူများနှင့် ပတ်သက်သော ပညာပေးလုပ်ငန်းများ၊ အတက်ရောက် ခံစားနေရသည်ဟု သံသယရှိသူများအား ဖော်ထုတ်ပြီး ဆရာဝန်၊ အခြေခံကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း (သို့) ဆေးရုံသို့ ညွှန်းပို့ပေးခြင်း၊ ကုသမှု ခံယူရရှိနိုင်ရန် ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း၊ အိမ်တိုင်ရာရောက် သွားရောက် အားပေးကူညီမှုပေးခြင်း များကို ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းဖြင့် အတက်ရောက်ရှိသူများမှ ကုသစောင့်ရှောက်မှုနှင့် လက်လှမ်းမီအောင် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းအားဖြင့် ကောင်းမွန်သော လူနေမှုဘဝကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ကြမည် ဖြစ်ပါသည်။

