ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးကြီးကြပ်(၂) သင်တန်း

စိတ်ကျန်းမာရေးစီမံချက်

အခန်း (၂)

စိတ်ကျန်းမာရေး ကနဦးစောင့်ရှောက်မှု

စိတ်ကျန်းမာရေး ကနဦးစောင့်ရှောက်မှုဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း

စိတ်ကျန်းမာရေး ကနဦးစောင့်ရှောက်မှုဆိုသည်မှာ လူတစ်ဦးတွင် စိတ်ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ စတင်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း၊ အရေးပေါ်စိတ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေကြုံတွေ့ရခြင်း ၊ ယခင်ရှိနှင့်ပြီးသော စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာ ပိုမိုဆိုးဝါးလာခြင်း စသည့် အခြေအနေရပ်များတွင် သက်ဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များ၏ ကူညီမှုရရှိသည်အထိ (သို့မဟုတ်) အရေးပေါ်အခြေအနေ ပြေလည်သွားသည်အထိ ကနဦးစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်းဖြစ်သည်။

စိတ်ကျန်းမာရေး ကနဦး စောင့်ရှောက်မှု၏ ရည်ရွယ်ချက်

- စိတ်ကျန်းမာရေး ပြဿနာများကို စောစီးစွာသိရှိကူညီနိုင်ရန်
- လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ မိမိကိုယ်ကို (သို့မဟုတ်) အများအပေါ် ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်
- လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ စိတ်ကျန်းမာခြင်းအပေါ် ကြီးမားသောထိခိုက်မှုဖြစ်စေခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်
- စိတ်ကျန်းမာရေး ပြဿနာများမှ ပြန်လည်ထူထောင်နိုင်ရေးအတွက် အားပေးကူညီရန်

စိတ်ကျန်းမာရေး ကနဦးစောင့်ရှောက်မှု၏ အခြေခံလုပ်ဆောင်ချက်များ

- မိမိကိုယ်ကို (သို့မဟုတ်) တပါးသူအပေါ် ထိခိုက်နာကျင်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ချေ ရှိမရှိ ဆန်းစစ်ရန်
- စိတ်ဝေဒနာရှင်များ၏ အတွေးများ၊ ခံစားချက်များအား ပြစ်တင်ဝေဖန်ခြင်းမပြုဘဲ စာနာနားလည်စွာ နားထောင်ပေးရန်
- လိုအပ်သော သတင်းအချက်အလက်များပေးရန်နှင့် နှစ်သိမ့်အားပေးရန်
- သင့်လျော်သော ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များထံမှ အကူအညီရယူနိုင်ရေးအတွက် တိုက်တွန်းရန်
- ကိုယ်ထူကိုယ်ထ (သို့မဟုတ်) အခြားပံ့ပိုးမှုနည်းလမ်းများ ရှာဖွေနိုင်စေရန်

စိတ်ကျန်းမာရေး ကနဦးစောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်သောအခြေအနေများ

(၁) စိတ်ဖောက်ပြန်ရောဂါ

(၂) စိတ်ကြွရောဂါ

(၃) စိတ်ကျရောဂါ

(၄) စိုးရိမ်စိတ်လွန်ခြင်းနှင့် ကြောက်စိတ်မွန်ခြင်း

(၅) အရက်စွဲရောဂါ

(၆) မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်း

(၇)အသိလက်လွတ်ဖြစ်ခြင်းနှင့် သတိ၊ မှတ်ဉာဏ် ထိခိုက်ချို့ယွင်းလာခြင်း

(၈) မိမိကိုယ်ကို သတ်သေရန် တွေးတော ကြံစည်ပြုမူခြင်း

ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးကြီးကြပ်(၂) များအနေဖြင့် ဆောင်ရွက်ရန်

- ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးကြီးကြပ်(၂)များအနေဖြင့် လူတစ်ဦးတွင် စိတ်ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ စတင်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း၊ အရေးပေါ်စိတ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေ ကြုံတွေ့ရခြင်း ၊ ယခင်ရှိနှင့်ပြီးသော စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာ ပိုမိုဆိုးဝါးလာခြင်း စသည့် အခြေအနေများတွင် သက်ဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များ၏ ကူညီမှုရရှိသည်အထိ (သို့မဟုတ်) အရေးပေါ်အခြေအနေ ပြေလည်သွားသည်အထိ ကနဦးစောင့်ရှောက်မှုပေးရာတွင် ကူညီဆောင်ရွက်သွားရမည်ဖြစ်ပါသည်။

ကျေးဇူးတင်ပါသည်။