

စိတ်ကျန်းမာရေး စီမံချက်

Reorientation Training for PHS II တွင် သင်ကြားမည့် အကြောင်းအရာ ၊ သင်ရိုးနှင့် သင်တန်းချိန်။

စဉ်	လုပ်ငန်းအမည်	သင်ကြားမည့် အကြောင်းအရာ	သင်ကြားချိန်စုစုပေါင်း
၁။	စိတ်ကျန်းမာရေး	<p>၁။ လူနာ/လူနာမိသားစုများနှင့် ကောင်းမွန်သော ဆက်ဆံရေးတည်ဆောက်ခြင်း။ (၂ - နာရီ)</p> <p>၂။ စိတ်ကျန်းမာရေး ကနဦးစောင့်ရှောက်မှု။ (၁ - နာရီ)</p> <p>၃။ အဖြစ်များသော စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများ၏လက္ခဏာများနှင့် ၎င်းတို့အားဖြေရှင်းရန် နည်းလမ်းများ။ (၇ - နာရီ)</p>	၈-၁၀ နာရီ

အခန်း ၁။ လူနာ/လူနာမိသားစုများနှင့် ကောင်းမွန်သော ဆက်ဆံရေးတည်ဆောက်ခြင်း။

အခြေခံအချက်များ

(၁) စိတ်သက်တောင့်သက်သာဖြင့် စကားပြောနိုင်စေသောအခြေအနေကို ဖန်တီးပေးပါ။

(၂) နားထောင်ပေးခြင်းဖြင့် စတင်ပါ။

(၃) လူနာအား ကုသမှု၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတို့တွင်ပါဝင်ပါစေ။

(၄) လူနာအားလေးစားခြင်း၊ အပြစ်မပြောခြင်းနှင့်မည်သို့ကူညီရမည်ဆိုသည့်အမြင်မျိုးဖြင့်အစဉ်ဆက်ဆံပါ။

(၅) ပြောဆိုဆက်ဆံမှုနည်းပညာ ကောင်းမွန်ပါစေ။

(၆) လူနာနှင့်မိသားစုတို့၏အရေးရာကိစ္စများကိုမပေါက်ကြားအောင်သတိပြုပါ။ လျှို့ဝှက်အပ်သည်များကိုမပေါက်ကြားအောင်စောင့်ထိမ်းမည်ဆိုသည်ကိုလူနာအားအသိပေးပါ။

(၇) လူနာနှင့်အိမ်ရှင်များ၏စိတ်ခံစားချက်နှင့်သူတို့၏အမြင်များလေ့ထုံးစံများ ကိုနားလည်အောင် ကြိုးစားပါ

(၁) စိတ်သက်တောင့်သက်သာဖြင့် စကားပြောနိုင်စေသောအခြေအနေကို ဖန်တီးပေးပါ။

- လူနာအားလိုလားစွာ လက်ခံတွေ့ဆုံပါ။ နှုတ်ဆက်စကားပြောပါ။
- လူနာပြောသောစကားများအား စိတ်ဝင်စားစွာ နားထောင်ပေးပါ။ ထိုသို့နားထောင်ခြင်းက လူနာ၏ယုံကြည်မှုကို တိုးစေသည်။
- လူနာအားစောင့်ရှောက်မှုပေးစဉ် တွေ့မြင်ကြားသိရသမျှအချက်များအား လျှို့ဝှက်ထားပေးမည်ဖြစ်ကြောင်းရှင်းပြပါ။
- လူနာမိသားစုဝင်များရှေ့တွင် လူနာမှပြောရခက်နေပါက အိမ်ရှင်များမပါဘဲ လူနာအားသီးသန့်ဆွေးနွေးပါ။
- လူနာမှာ အမျိုးသမီးငယ်ဖြစ်ပါက လူနာကြည့်စဉ်တွင် အမျိုးသမီးဝန်ထမ်း/လူနာမိသားစုဝင်တစ်ဦးအား အနားတွင်ရှိနေပါစေ။

(၂) နားထောင်ပေးခြင်းဖြင့် စတင်ပါ။

- လူနာပြောသောစကားများအား စိတ်ဝင်စားစွာ နားထောင်ပေးပါ။ စာနာမှုဖြင့် နားထောင်ပါ။ ခံစားနေရသည်ကို နားလည်ပေးပါ။ စိတ်ပါဝင်စားစွာ နားထောင်နေကြောင်း လူနာသိအောင်ပြပါ။
- လူနာစကားပြောနေပါက တတ်နိုင်သမျှ ကြားဖြတ်ပြောကြားခြင်း မပြုပါနှင့်။
- ရောဂါရာဇဝင်အား ရှင်းလင်းစွာ သိနိုင်ရန် လိုအပ်သည်များကို ထပ်မံပေးပါ။
- ကလေးလူနာများအား ၎င်းတို့အသက်အရွယ် နားလည်နိုင်လောက်အောင် လွယ်ကူသောစကား များ ဖြင့် ပြောဆိုမေးမြန်းပါ။
- မီးကောင်ပေါက်အရွယ်လူနာများအား ၎င်းတို့၏ခံစားချက်များ ၊ အခြေအနေများ အား နားလည်ကြောင်း ပြရန် လိုအပ်ပါသည်။

(၃) လူနာအား ကုသမှု၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတို့တွင် ပါဝင်ပါစေ။

- လူနာအား ၎င်း၏ရောဂါစစ်ဆေးမှု ၊ ကုသမှုစသည့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချရမည့် လုပ်ငန်းတိုင်း၌ များနိုင်သမျှ များများ ပါဝင်ပါစေ။ ကလေးများ ၊ လူငယ်များ နှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများလည်း ဤကိစ္စ၌ အကျိုးဝင်ပါသည်။

(၄) လူနာအား လေးစားခြင်း၊ အပြစ်မပြောခြင်း နှင့် မည်သို့ကူညီရမည်ဆိုသည့် အမြင်မျိုးဖြင့် အစဉ်ဆက်ဆံပါ။

- လူနာအား လေးစားသမှုရှိပါ။
- လူနာ၏ အပြုအမူ ၊ အသွင်အပြင်၊ လူနာ၏လက်ရှိအခြေနေတို့ကို ဝေဖန်ပစ်တင်ခြင်း မပြုသင့်ပါ။
- ထိုအခြေနေကို လက်ခံပြီး ဘယ်လိုကောင်းအောင် ကူညီမည်ဆိုသည့် အမြင်ဖြင့် အခက်ခဲများကို ချဉ်းကပ်ပါ
- တည်ငြိမ်ပါ။ စိတ်ရှည်ပါ။
- လူနာမှားနေပါကလည်း ဆန့်ကျင်ငြင်းခုံနေမည့် အစား ရှင်းလင်းပြောကြားဆွေးနွေးပေးပါ။

(၅) ပြောဆိုဆက်ဆံမှုနည်းပညာ ကောင်းမွန်ပါစေ။

- လွယ်ကူစွာနားလည်နိုင်သော ဘာသာစကားကိုသုံးပါ။ ရှင်းလင်းမှု ၊ တိကျမှုရှိပါစေ။
- ဟုတ်ပါသည်/မဟုတ်ပါဟူသော အဖြေထက်ပိုရမည့် မေးခွန်းများကိုသုံးပါ။ (ဥပမာ - 'ခင်ဗျားဖျားနေသလား' ဟုမမေးဘဲ 'ခင်ဗျားဘာဝေဒနာတွေခံစားနေရသလဲ' ဟုမေးပါက လူနာအကြောင်း ပိုမို၍ကျယ်ပြန့်စွာနားလည်နိုင်ပါမည်)
- ပြောကြားခဲ့သောအကြောင်းအရာ၏အနှစ်ချုပ်ကိုပြန်ပြောပြီး လိုအပ်မှုများကိုဖြည့်စွက်ပြင်ဆင်ပါ။
- လူနာမှ နားမလည်သည်များကို ပြန်မေးခွင့်ပြုပါ။

(၆) လူနာနှင့်မိသားစုတို့၏အရေးရာကိစ္စများကိုမပေါက်ကြားအောင်သတိပြုပါ။ လျှို့ဝှက်အပ်သည်များကိုမပေါက်ကြားအောင်စောင့်ထိမ်းမည်ဆိုသည်ကိုလူနာအားအသိပေးပါ။

- လူနာနှင့်မိသားစုတို့၏ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စအချက်အလက်များကိုလုံခြုံမှုရှိရေးသည်အရေးကြီးပါသည်။
- လူနာသည်စိတ်ချယုံကြည်ရမှဖွင့်ပြောမည်ဖြစ်ပါသည်။
- လူနာမှ ဖွင့်ဟရန်ခက်သည့်ကိစ္စများအား ပြောပြလာပါက စိတ်ဝင်စားစွာ ၊ စာနာနားလည်စွာ နားထောင်ပေးပါ။ (ဥပမာ - လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအနိုင်ကျင့်ခံရခြင်း ၊ အကြမ်းဖက်ခံရခြင်း ၊ မိမိကိုယ်ကို အန္တရာယ်ပြုမိခြင်း စသည်)
- ယခုကဲ့သို့ဖွင့်ပြောရခြင်းသည် ခက်ခဲသောအလုပ်ဖြစ်ကြောင်း အသိအမှတ်ပြုစကားပြောပေးပါ။
- လူနာအားစောင့်ရှောက်မှုပေးစဉ်တွေ့မြင်ကြားသိရသမျှအချက်များအားလျှို့ဝှက်ထားပေးမည်ဖြစ် ကြောင်း ထပ်လောင်းရှင်းပြပါ။

(၇) လူနာနှင့်အိမ်ရှင်များ၏စိတ်ခံစားချက်နှင့်သူတို့၏အမြင်များမလေ့ထုံးစံများ ကိုနားလည်အောင် ကြိုးစားပါ။

- လူနာသို့မဟုတ်မိသားစုများ၏စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာခံစားချက်များကိုနားလည်ရန်နှင့် နားလည်အောင်ကြိုးစားရန်အရေးကြီးပါသည်။
- ထိုသို့နားလည်မှ ၎င်းတို့၏နေရာမှ ခံစားတွေးခေါ်ပြီးကူညီပေးနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။
- ထိုသို့နားလည်မှသာ ဆက်ဆံရေးပိုမိုကောင်းမွန်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။
မလိုလားသောပြဿနာများကိုရှောင်နိုင်သလို
အချို့ပြဿနာများကိုဖြေရှင်းနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်
- လူနာနှင့်မိသားစုများ၏ ရိုးရာ ဓလေ့ထုံးစံ
ယဉ်ကျေးမှုအယူအဆများကိုနားလည်ပြီးလိုက်လျောညီထွေပြောဆိုဆက်ဆံရန်လည်
းအရေးကြီးပါသည်။

အခန်း ၂။ စိတ်ကျန်းမာရေး ကနဦးစောင့်ရှောက်မှု

စိတ်ကျန်းမာရေး ကနဦးစောင့်ရှောက်မှုဆိုသည်မှာ လူတစ်ဦးတွင် စိတ်ကျန်းမာရေး ငြိပဿနာများ စတင်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း၊ အရေးပေါ်စိတ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေကြုံတွေ့ရခြင်း ၊ ယခင်ရှိနှင့်ပြီးသော စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာ ပိုမိုဆိုးဝါးလာခြင်း စသည့် အခြေအနေရပ်များတွင် သက်ဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များ၏ ကူညီမှုရရှိသည်အထိ (သို့မဟုတ်) အရေးပေါ်အခြေအနေပြေလည်သွားသည်အထိ ကနဦးစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်းဖြစ်သည်။

စိတ်ကျန်းမာရေး ကနဦးစောင့်ရှောက်မှု၏ ရည်ရွယ်ချက်

- စိတ်ကျန်းမာရေး ငြိပဿနာများကို စောစီးစွာသိရှိကူညီနိုင်ရန်
- လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ မိမိကိုယ်ကို (သို့မဟုတ်) အများအပေါ် ဝေးအန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်
- လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ စိတ်ကျန်းမာခြင်းအပေါ် ကြီးမားသောထိခိုက်မှုဖြစ်စေခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်
- စိတ်ကျန်းမာရေး ငြိပဿနာများမှ ငြိပန်လည်ထူထောင်နိုင်ရေးအတွက် 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) အသိလက်လွတ်ဖြစ်ခြင်း နှင့် သတိ၊ မှတ်ဉာဏ် ထိခိုက်ချို့ယွင်းလာခြင်း

(၈) မိမိကိုယ်ကို သတ်သေရန် တွေးတော ကြံစည်ပြုမူခြင်း

အခန်း ၃။ အဖြစ်များသော စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများ၏လက္ခဏာများနှင့် ၎င်းတို့အား ဖြေရှင်းရန်နည်းလမ်းများ။

(၁) စိတ်ဖောက်ပြန်ရောဂါ (Psychosis)

စိတ်ဖောက်ပြန်ရောဂါ (Psychosis) တွင်

စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုထိခိုက်ပျက်ပြားသည့် လက္ခဏာများဖြစ်ပေါ်လာခြင်း၊ ပုံမှန်စိတ်ခံစားချက် လျော့နည်းလာခြင်း၊ လှုံ့ဆော်မှုမဲ့အာရုံများ (Hallucination) နှင့် ယုံမှားလွန်သံသယများ (Delusion) ရှိနေခြင်း၊ အပြုအမူအပြောအဆိုများ ပုံမှန်မဟုတ်ခြင်း၊ စိတ်တိုခြင်း၊ အလွန်အမင်းစိတ်လှုပ်ရှားခြင်း၊ ဂဏာမငြိမ်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် လှုပ်ရှားမှုလုံးဝမရှိခြင်း စသည့် လက္ခဏာများ တွေ့ရနိုင်ပါသည်။

စိတ်ဖောက်ပြန်ရောဂါလက္ခဏာများ

(၁) လှုံ့ဆော်မှုမဲ့အာရုံများ (Hallucination) - လူအများမကြားရသော (မရှိသော) အသံကြားရခြင်း (သို့မဟုတ်) မရှိသောအရာများကို မြင်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အနံ့မရှိဘဲအနံ့ရခြင်း (သို့မဟုတ်) အရာဝတ္ထုပစ္စည်းများမရှိဘဲ အတွေ့အထိခံစားရခြင်း (သို့မဟုတ်) အစားအစာမရှိဘဲ အရသာခံစားနေရခြင်း

(၂) ယုံမှားလွန်သံသယများ (Delusion) - အထောက်အထားအခြေအမြစ်မရှိသော သံသယစိတ်လွန်ကဲခြင်း (သို့မဟုတ်) မှားယွင်းသော ယုံကြည်ချက်များ ရှိနေခြင်း။ ၎င်းတို့အား ရှင်းပြသော်လည်း နားလည်လက်ခံမှုမရှိခြင်း။ ဥပမာ - မိမိ၏ အစားအစာများကို တစ်စုံတစ်ယောက်က အဆိပ်ခတ်ထားသည်ဟု ယုံကြည်နေခြင်း၊ နတ်ဖြစ်နေသည်ဟု ယုံကြည်နေခြင်း

(၃) ပတ်ဝန်းကျင်အသိုင်းအဝိုင်းမှ လက်မခံနိုင်သည့် မူမမှန်သော အပြုအမူတစ်ခုခုရှိနေခြင်း (Bizarre behavior) - အကြောင်းမရှိဘဲ တစ်ယောက်တည်း စကားပြောနေခြင်း၊ တစ်ယောက်တည်းပြုံးခြင်း၊ ရယ်ခြင်း၊ ရုတ်တရက်ကြမ်းတမ်းခြင်း၊ ဒေါသပေါက်ကွဲခြင်း (သို့မဟုတ်) တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှု အားနည်းလာခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လိုက်လျောညီထွေမှု

မရှိသော အဝတ်အစား ဝတ်ဆင်ခြင်း၊ အချိန်ကြာမြင့်စွာ ကျောက်ရုပ်ကဲ့သို့ မလှုပ်မယှက် နေခြင်း

(၄) အဓိပ္ပါယ်မရှိ၊ အဆက်အစပ်မရှိသော စကားပြောခြင်း၊ စကားပြောမမှန်ခြင်း၊ လူအများ နားမလည်နိုင်သော စကားများကိုပြောဆိုခြင်း (Disorganized speech)

(၅) လူအသိုင်းအဝိုင်းမှ ရှောင်ကြဉ်လာခြင်း၊ ပုံမှန် စိတ်ခံစားမှုများလျော့နည်းလာခြင်း၊ နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းဆောင်တာများ ယခင်ကဲ့သို့ မလုပ်နိုင်ခြင်း

စိတ်ဖောက်ပြန်ရောဂါခံစားနေရသူတစ်ဦးကို တွေ့ရှိပါက -

(၁) လုပ်ဆောင်ရန်

- စကားကို တည်ငြိမ်အေးဆေးစွာ ပြောဆိုပါ ၊ တိုတိုနှင့်ရှင်းလင်းသော မေးခွန်းများကိုသာ မေးပါ။
- စိတ်ဖောက်ပြန်ရောဂါခံစားနေရသူတစ်ဦးသည် အကူအညီတောင်းခံခြင်းမျိုး ယေဘုယျအားဖြင့် မရှိတတ်ချေ။ ထို့ကြောင့် သူတို့ကို အကူအညီပေးချင်ကြောင်း အသိပေးပါ။
- တစ်စုံတစ်ဦး (မိသားစု၊ ဆွေမျိုး၊ မိတ်ဆွေ) အားဆက်သွယ်ပေးရန် မေးမြန်းပါ။
- လှုံ့ဆော်မဲ့အာရုံများခံစားနေရခြင်း ရှိနေပါက သေသေချာချာမေးမြန်းရန်လိုအပ်ပါသည်။
- ပြောသည့်လူမရှိဘဲ စကားပြောဆိုသံများကြားနေရသည်ဆိုပါက ထိုပြောဆိုနေသည့် အကြောင်း အရာများကို သိရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။

(၂) ရှောင်ကြဉ်ရန်

- ယုံမှားလွန်သံသယအတွေးများ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုသည့်အခါတွင်လည်း ၎င်းတို့နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ပြောဆိုငြင်းခုံခြင်း၊ လှောင်ပြောင်ခြင်း၊ သဘောတူလက်ခံခြင်း
- မဖြစ်နိုင်သောကတိပေးခြင်း
- ဖွင့်မပြောလိုသည့်အခါများတွင် အတင်းအကြပ်ဖိအားပေးခြင်း

(၃) သတိပြုရန်

- အခြားသူတစ်ယောက်ယောက်ကို (သို့မဟုတ်) မိမိကိုယ်မိမိ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိစေနိုင်သည့် စိတ်အခြေအနေမျိုးရှိနေပါက ထိရောက်သောဆေးကုသမှုခံယူရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။
- အထက်ပါ အရေးပေါ်အခြေအနေမျိုး ကြုံတွေ့ရပါက အရေးပေါ်ကယ်ဆယ်ရေးအသင်းအဖွဲ့များ၏ အကူအညီကို ရယူရန် ချက်ချင်းဆောင်ရွက်ပါ။ လိုအပ်ပါက ရဲစခန်းကို အကြောင်းကြားနိုင်ပါသည်။

(၂) စိတ်ကြွရောဂါ

စိတ်ကြွရောဂါသည် လူတစ်ဦး၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာခံစားချက်၊ လုပ်ငန်းစွမ်းဆောင်ရည်၊ စသည်တို့ကို ဆိုးရွားစွာထိခိုက်စေနိုင်သော ရောဂါတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ကြွရောဂါခံစားနေရသောအခါ၌ စိတ်ဓာတ်တက်ကြွလွန်းခြင်း၊ အားအင်တက်ကြွလွန်းနေခြင်း၊ လုပ်ချင်ကိုင်ချင်စိတ်များပြားလွန်းနေခြင်း စသည့်လက္ခဏာများ ခံစားရတတ်ပါသည်။ ရောဂါခံစားရသည့် တစ်ကြိမ်နှင့် နောက်တစ်ကြိမ်အကြားတွင် ရောဂါလက္ခဏာများ လုံးဝကင်းစင်နေတတ် ပါသည်။

စိတ်ကြွရောဂါလက္ခဏာများ

- (၁) စိတ်နေမြင့်လွန်းခြင်း၊ ဘဝင်မြင့်ခြင်း
 - (၂) အအိပ်အနေနည်းခြင်း - အိပ်ချိန်အနည်းငယ်ဖြင့် လန်းဆန်းနေသလို ခံစားနေရခြင်း
 - (၃) ကရားရေလွှတ် အဆက်မပြတ်စကားပြောခြင်း
 - (၄) အတွေးများ များပြားရှုပ်ထွေး မြန်ဆန်နေခြင်း - အတွေးတစ်ခုမပြီးခင် နောက်တစ်ခု ဝင်လာခြင်း
 - (၅) အာရုံများခြင်း၊ ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း
 - (၆) ပုံမှန်ထက်လုပ်ချင်ကိုင်ချင်စိတ်များခြင်း
 - (၇) ကာမရာဂစိတ်များခြင်း
 - (၈) အသုံးအဖြုန်းများခြင်း၊ တိုင်းဆဆင်ခြင်မှု ကင်းမဲ့ခြင်း
- **ရောဂါအခြေအနေ ဆိုးရွားနေသောသူများတွင် ယုံမှားလွန်သံသယအတွေးများ၊ လှုံ့ဆော်မဲ့အာရုံများခံစားနေရခြင်းမျိုးများ ရှိနေနိုင်ပါသည်။

စိတ်ကြွရောဂါဝေဒနာ ခံစားနေရသူကိုတွေ့ရှိပါက -

(၁) လုပ်ဆောင်ရန်

- တည်ငြိမ်အေးဆေးညင်သာစွာ ပြောဆိုဆက်ဆံပါ။
- ၎င်းတို့၏ထင်မြင်ပြောဆိုမှုမှန်သမျှကို သဘောတူညီရမည်မဟုတ်သော်ငြား ၎င်းတို့၏ရှုထောင့်ကို နားလည်ကြောင်း အသိပေးပါ။
- ငြင်းခုံနေရမည့်အခြေအနေသို့ရောက်နိုင်ပါက စကားလမ်းကြောင်းကို လွှဲပါ။
- စိတ်ကြွနေသောသူသည် အန္တရာယ်ရှိသောအပြုအမူများကို ပြုလုပ်မည့်အခြေအနေမျိုး အလားအလာ ရှိနေပါက ၎င်းတို့၏ စိတ်ကိုအာရုံလွှဲနိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။
- ထိရောက်သော ဆေးကုသမှုခံယူရန် တိုက်တွန်းနှိုးဆော်ပါ။

(၂) ရှောင်ကြဉ်ရန်

- ဆူပူကြိမ်းမောင်းခြင်း၊ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်းပြုမူခြင်း၊ မြောက်ထိုးပင့်ကော်ပြုလုပ်ခြင်း၊ ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ ဝေဖန်ခြင်း စသည်တို့ကို ရှောင်ကျဉ်ပါ။ ၎င်းတို့နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ပြောလျှင် လူနာအခြေအနေ ပိုဆိုးရွားတတ်ပါသည်။
- မဖြစ်နိုင်သောကတိပေးခြင်း
- ဖွင့်မပြောလိုသည့်အခါများတွင် အတင်းအကြပ်ဖိအားပေးခြင်း

(၃) သတိပြုရန်

- အခြားသူတစ်ယောက်ယောက်ကို (သို့မဟုတ်) မိမိကိုယ်မိမိ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိစေနိုင်သည့် စိတ်အခြေအနေမျိုးရှိနေပါက ထိရောက်သောဆေးကုသမှုခံယူရန် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။
- အထက်ပါ အရေးပေါ်အခြေအနေမျိုး ကြုံတွေ့ရပါက အရေးပေါ်ကယ်ဆယ်ရေးအသင်းအဖွဲ့များ၏ အကူအညီကို ရယူရန် ချက်ချင်းဆောင်ရွက်ပါ။ လိုအပ်ပါက ရဲစခန်းကို အကြောင်းကြားနိုင်ပါသည်။

(၃) စိတ်ကျရောဂါ

စိတ်ကျရောဂါဆိုသည်မှာ ခဏတာသာမန်ဝမ်းနည်းခြင်းမျိုးမဟုတ်ဘဲ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ စိတ်ပျော်ရွှင်မှုမရှိခြင်း နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများကို ဖြစ်စေနိုင်သော အလေးထားရမည့် ရောဂါတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ကျရောဂါသည် အဖြစ်များသည့်ရောဂါဖြစ်သော်လည်း အများအားဖြင့် သတိမထားမိ တတ်ကြသောကြောင့် ဆေးကုသမှုမရတတ်ကြပါ။ ထို့အပြင် အလုပ်လုပ်နိုင်စွမ်းရည်နှင့် လူမှုဆက်ဆံရေးများကိုလည်း ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။

စိတ်ကျရောဂါလက္ခဏာများ

- (၁) စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း
- (၂) စိတ်ပျော်ရွှင်မှုမရှိခြင်း
- (၃) မိမိ၏ဘဝကို အကောင်းမမြင်ခြင်း၊ အရာရာကို အကောင်းမမြင်ခြင်း
- (၄) ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု လျော့နည်းခြင်း
- (၅) အပြစ်ရှိသူတစ်ဦးကဲ့သို့ ခံစားရခြင်း
- (၆) ကူ ကယ်ရာ မဲ့သလို ခံစားရခြင်း၊ မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့သလို ခံစားရခြင်း
- (၇) ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေပြီး အားမရှိသကဲ့သို့ခံစားရခြင်း
- (၈) အာရုံစိုက်၍မရခြင်း၊ ဆောက်တည်ရာမရ ဖြစ်ခြင်း
- (၉) သေချင်သည့်အတွေးများပေါ်နေခြင်း၊ သေကြောင်းကြံစည်ရန် စိတ်ကူးများရှိနေခြင်း၊ အားထုတ်ခြင်း
- (၁၀) အိပ်မပျော်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အလွန်အမင်းအိပ်နေခြင်း
- (၁၁) အစားအသောက်ပျက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) အလွန်အမင်းစားခြင်း
- (၁၂) တစ်ယောက်ထဲနေလိုလာခြင်း၊ လူမှုဆက်ဆံရေး ပျက်ကွက်လာခြင်း
- (၁၃) အလုပ်အကိုင်စွမ်းရည်များကျလာခြင်း (အလုပ်၊ ကျောင်း၊ အိမ်)၊ မကြာခဏပျက်ကွက်လာခြင်း

စိတ်ကျနေသူကို တွေ့ရှိပါက

- (၁) လုပ်ဆောင်ရန်
- သင်ကထိုသူခံစားနေရသည်ကို နားလည်ကြောင်း နှင့် အကူအညီပေးလိုကြောင်း ပြောပြပါ။

- ခံစားမှုကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုရန် အားပေးပါ။ ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ဖြင့် နားထောင်ပေးပါ။
- အကူအညီတောင်းပါက အကူအညီပေးပါ။
- စိုးရိမ် ကြောက်လန့်မှု ရှိမရှိ မေးပါ။ ကြောက်လန့်နေပါက ထိုသူနှင့်အတူရှိနေပေးပြီး လိုအပ်သောအကူအညီ ရယူနိုင်ရန် စီစဉ်ပါ။
- နှစ်သိမ့်အားပေးပါ။ သင့်တော်သော အကြံဉာဏ်နှင့် အကူအညီ ပေးပါ။
- သက်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များ၏ အကူအညီရယူရန် အားပေးကူညီပါ။
- လိုအပ်သော သတင်းအချက်အလက်များပေးပါ။
- စိတ်ဓာတ်ကျနေသူသည် မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့ခြင်း၊ ဆေးကုသသော်လည်း မထူးဟု အဆိုးမြင်ခြင်းများ ရှိနေပါက အကူအညီကို ငြင်းပယ်တတ်ပါသည်။ ထိုအခြေအနေမျိုးတွင် လိုအပ်သောအကူအညီရယူရန် ထပ်မံပြောဆိုဖျောင်းဖျပါ။

(၂) ရှောင်ကျဉ်ရန်

- စိတ်ဓာတ်ကျနေသူက မပြောလိုသေးပါက အတင်းအကြပ်ပြောခိုင်းခြင်းမှ ရှောင်ပါ။ စိတ်ရှည်စွာစောင့်ပါ။

(၃) သတိပြုရန်

- စိတ်ကျရောဂါ ခံစားနေရသူသည် မိမိကိုယ်မိမိ သတ်သေနိုင်သည်ကို သတိပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထိုသို့ ဆန္ဒများ ထုတ်ဖော်လာပါက မိမိကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံစည်လိုသူအား တွေ့ရှိပါက ဆောင်ရွက်ရန် နည်းလမ်းများ အတိုင်း ဆက်လက် လုပ်ဆောင်ပါ။

(၄) စိုးရိမ်စိတ်လွန်ခြင်း နှင့် ကြောက်စိတ်မွန်ခြင်း

စိုးရိမ်စိတ်လွန်ခြင်း

စိုးရိမ်စိတ်သည် လူသားတို့၏ အသက်ရှင်ရပ်တည်မှုအတွက် အရေးပါသောအရာ ဖြစ်သည်။ စိုးရိမ်စိတ်မရှိလျှင် စူးစိုက်မှု၊ လုံ့လစိုက်ထုတ်မှု

အားနည်းတတ်သည်။ သို့သော် စိုးရိမ်စိတ်သည် သာမန်ရှိသင့်သည်ထက် ပိုလွန်လျှင် (သို့မဟုတ်) ကြာမြင့်စွာ ဖြစ်တည်နေလျှင် စိုးရိမ်စိတ်လွန်ဝေဒနာများ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါသည်။

စိုးရိမ်စိတ်လွန်ခြင်း၏လက္ခဏာများ

- (၁) ပူပန်ကြောင့်ကြစိတ်များခြင်း
- (၂) စိတ်မငြိမ်ခြင်း၊ ယောက်ယက်ခတ်နေခြင်း
- (၃) အာရုံစူးစိုက်နိုင်မှု ကျဆင်းခြင်း
- (၄) ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း
- (၅) ရင်ထဲတွင် တင်းကျပ်သော ခံစားမှု ဖြစ်ပေါ်ခြင်း
- (၆) အိပ်မပျော်ခြင်း

**အထက်ဖော်ပြပါ စိတ်ခံစားချက်များနှင့် တွဲလျက် ရံဖန်ရံခါတွင် လူတစ်ဦးသည် ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါမရှိဘဲ အောက်ဖော်ပြပါ လက္ခဏာများကိုလဲ တွဲဖက်ခံစားရနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ -

- (၁) ခေါင်းမူးခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အကြောတက်ခြင်း
- (၂) နှလုံးခုန်၊ ရင်တုန်ခြင်း၊ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း
- (၃) အသက်ရှူမြန်ခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ လည်ချောင်းတွင် တစ်ဆို့ဆို့ဖြစ်ခြင်း
- (၄) ပျို့အန်ခြင်း၊ အစာမကြေဖြစ်ခြင်း၊ လေပွခြင်း
- (၅) ဆီးဝမ်း မကြာခဏသွားလိုစိတ်ပေါ်ခြင်း
- (၆) ခြေဖျားလက်ဖျား အေးခြင်း

ကြောက်စိတ်မွန်ခြင်း (Panic)

အကယ်၍ အထက်ဖော်ပြပါ စိုးရိမ်စိတ်လွန်ခြင်း လက္ခဏာများ အပြင်

- (၁) မကြာခဏ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊
- (၂) ခေါင်းမူးခြင်း၊
- (၃) သတိလစ်မလိုဖြစ်ခြင်း၊
- (၄) ယခုချက်ချင်း သေသွားတော့မလောက် ရူးသွားတော့မလောက် ခံစားရခြင်း၊
- (၅) ခြေလက်များ ထုံကျဉ်ခြင်း စသည်တို့ကို ရုတ်တရက် ခံစားရသည်ဆိုပါက ၎င်းမှာ စိုးရိမ်စိတ်လွန်ကဲခြင်းထက်ပိုကာ ကြောက်စိတ်မွန်ခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

အဆိုပါ စိုးရိမ်စိတ်လွန်သည့်လက္ခဏာများဖြစ်စေ၊ ကြောက်စိတ်မွန်သည့် လက္ခဏာများဖြစ်စေ ခံစားနေရသူများကို တွေ့ရှိပါက

- ၎င်းတို့ကို အမှန်တကယ် စိုးရိမ်ထိတ်လန့်စေသော အရာ၊ အဖြစ်အပျက်များ ရှိ၊ မရှိ ရှာဖွေပါ။ (ဥပမာ။ အလုံပိတ်အခန်းထဲနေရမည်ကို ကြောက်ရွံ့စိတ်ရှိသူသည် ဓါတ်လှေကားအတွင်း ရောက်ရှိနေခြင်း)
- အကယ်၍ ဖြစ်နိုင်မည်ဆိုပါက ယင်းစိုးရိမ်စိတ်ဖြစ်ပေါ်စေသောအရာ၊ အဖြစ်အပျက်အား ဖယ်ရှားပေးပါ။
- ထို့နောက် ဝေဒနာခံစားနေရသူအား
 - အသက်ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ် ကိုဖြည်းဖြည်းနှင့် ပုံမှန် လုပ်ဆောင်စေပါ။
 - အသက်ရှူနှုန်း မှန်ကန်လာပြီဆိုပါက ဝေဒနာခံစားနေရသူအား စိတ်ကိုလျှော့၍ တည်ငြိမ်မှု ရှိစေရန် အားပေးပြောဆိုပါ။
 - ၎င်းအား မျက်စိမှိတ်ပြီး ထိုင်လျက်ဖြစ်စေ၊ လဲလျောင်းလျက်ဖြစ်စေ နေခိုင်း၍ ပုံမှန်အသက်ရှူရန် ဆက်လက်အားပေးပါ။
- ကာယကံရှင်မှ တောင်းဆိုပါက နီးစပ်ရာ ကျန်းမာရေးဌာနများသို့ ကူညီပို့ဆောင်ပေးပါ။

(၅) အရက်စွဲရောဂါ

အရက်သောက်ခြင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ ဆိုသည်မှာ အရက်ကြောင့် အောက်ပါ ရေတို၊ ရေရှည် ဆိုးကျိုးများ ခံစားနေရခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

- မိသားစု၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး အခက်အခဲများ (အလုပ်၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ အိမ်ထောင်ရေး)
- ဒဏ်ရာ အနာတရ ရခြင်း (ယာဉ်တိုက်မှု၊ မတော်တဆထိခိုက်မှု၊ ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားခြင်း စသည်ဖြင့်)
- စိတ်ဝေဒနာများ (စိတ်ကျရောဂါ၊ စိတ်ဖောက်ပြန်ရောဂါ၊ သံသယလွန်ရောဂါ၊ စိုးရိမ်စိတ်လွန်ရောဂါ စသည်ဖြင့်)

- ခန္ဓာကိုယ် ရောဂါများ (အစာအိမ်ရောဂါ၊ အသည်းရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ အတက်ရောဂါ စသည်ဖြင့်)
- မိမိကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံစည်ခြင်း
- ရာဇဝတ်မှုကျူးလွန်ခြင်း

အရက်စွဲရောဂါ လက္ခဏာများ

- (၁) အရက်သောက်ချင်စိတ် အမြဲဖြစ်ပေါ်နေခြင်း၊ အရက်သောက်ခြင်းကို မထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း
- (၂) အရက်ကို နေ့စဉ်နီးပါး ကာလကြာရှည်စွာ သောက်နေခြင်း
- (၃) အရက်ကို ယခင်သောက်သည့် ပမာဏထက် သိသိသာသာ ပိုမိုသောက်နိုင်လာခြင်း (သို့မဟုတ်) ကျေနပ်မှု ရရန်အတွက် ပိုမိုသောက်လာခြင်း
- (၄) အရက်မသောက်ရလျှင် ခြေတုန်လက်တုန်ခြင်း နှင့် ကတုန်ကယင်ဖြစ်ခြင်း
- (၅) အရက်သောက်နေကျအချိန် မသောက်ရ၍ ခြေတုန်လက်တုန်ခြင်းနှင့် ကတုန်ကယင်ဖြစ်ခြင်းကို အရက်သောက်လိုက်ပါက ပြေပျောက်သွားခြင်း
- (၆) အရက်ကြောင့် လူမှုရေး (သို့မဟုတ်) စီးပွားရေး (သို့မဟုတ်) ကျန်းမာရေး ပြဿနာရှိနေခြင်း
- (၇) အရက်သောက်ခြင်းကြောင့် လူမှုရေး၊ အလုပ်အကိုင် (သို့မဟုတ်) အခြားပျော်ရွှင်ဘွယ်ရာ ကိစ္စများကို လစ်လျူရှုလာခြင်း (သို့မဟုတ်) ပျက်ကွက်လာခြင်း

အရက်စွဲနေသူတစ်ယောက်ယောက်ကို တွေ့ရပါက -

- အကူအညီပေးလိုစိတ်ဖြင့် ချဉ်းကပ်ပါ။
- ဖြစ်နိုင်ပါက နှစ်ဦးတည်း သီးသန့် ပြောဆိုနိုင်သော နေရာနှင့် အချိန်ကို ရွေးပါ။
- အရက်မသောက်ထားသည့်အချိန်တွင် ပြောပါ။
- အရက်သောက်ရခြင်းအကြောင်းရင်းကိုပြောပြလျှင် အပြစ်မတင်ဘဲ၊ ခံစားချက်ကို နားလည်စွာ နားထောင်ပေးပါ။
- အရက်စွဲရောဂါ အကြောင်းကို အသိပေးဆွေးနွေးပြီး ၎င်းအား မိမိကိုယ်မိမိ ပြန်လည်ဆန်းစစ်နိုင်ရန် ကူညီပေးပါ။

- အရက်စွဲရောဂါအတွက် ကူညီရန် အသင့်ရှိကြောင်း၊ လိုအပ်လျှင် ကုသမှုခံယူရန်အတွက် အကြံပြု လမ်းညွှန်ပေးပါ။

ဘယ်လို အားပေးတိုက်တွန်းအကြံပေးမလဲ

- စိတ်ခိုင်ရုံ၊ စိတ်ပြောင်းရုံနှင့် အောင်မြင်ရန် ခဲယဉ်းတတ်ကြောင်း
- အကြံပေးရုံနှင့် အရက်ပြတ်သွားမည်မဟုတ်ကြောင်း
- အရက်ပြတ်ရန် တကြိမ်မက ကြိုးစားကြရကြောင်း
- အရက်ဖြတ်သည့်အခါ နေ့စဉ်ဘဝ နေထိုင်မှုပုံစံ အများကြီး ပြောင်းလဲသွားမည် ဖြစ်ကြောင်း
- ထပ်ခါထပ်ခါကြိုးစားနေမှ တနေ့အောင်မြင်နိုင်မည် ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြရန် လိုအပ်ပါသည်။

အပြီးမဖြတ်နိုင်သေးလျှင် အန္တရာယ်နည်းအောင်သောက်သုံးနည်း

- တတ်နိုင်သလောက် ထိန်းသောက်ဖို့ ကြိုးစားပါ
- တစ်ခွက်မကုန်သေးခင် ထပ်မဖြည့်ပါစေနှင့်
- အမြည်းများများ စားပါ
- အရက်မသောက်ခင်နှင့် သောက်နေစဉ် ရေများများသောက်ပါ
- ဘီယာပျော့ပျော့သောက်ပါ (သို့မဟုတ်) အရက်ဆိုလျှင် ရေများများရောသောက်ပါ
- အပေါင်းအသင်းများနှင့် ခွက်တူလိုက်သောက်ခြင်း၊ ခွက်တူအောင်စောင့်သောက်ခြင်း၊ ပြိုင်သောက်ခြင်းများ မပြုလုပ်ပါနှင့်
- တစ်ကျိုက်ထည်းအများကြီးမသောက်ဘဲ တစ်ငုံချင်း နှေးနှေးသောက်ပါ။ ခွက်ကို ဆက်တိုက်မကိုင်ပဲ ချထားပါ
- အရက်သောက်ရန် အကြောင်းဖန်မည့် အခြေအနေမျိုးကို တတ်နိုင်သလောက် ရှောင်ပါ
- အရက်သည် မူးယစ်ဆေးများ၊ အခြားဆေးဝါးများနှင့် ဓါတ်ပြုပြီး အန္တရာယ်ပေးနိုင်ပါသည်ကို သတိပြုပါ

- အပေါင်းအသင်းများက အရက်သောက်ရန် ဆွဲဆောင်သည့်အခါ ငြင်းနိုင်ရန် ပြင်ဆင်ထားပါ။ ငြင်းရန် အကြောင်းပြချက် စဉ်းစားထားပါ (နေမကောင်းဘူး၊ သောက်နေတဲ့ဆေးနဲ့ အရက်နဲ့မတည့်ဘူး၊ စသည်ဖြင့်)။ မိတ်ဆွေကောင်းများက နားလည်ပေးမည်သာ ဖြစ်သည်။

အရက်ဖြတ်ရန် တတ်ကျွမ်းသူဆီ သွားရောက်ကုသရန် ငြင်းဆိုပါက

- အရက်မဖြတ်နိုင်သေးပါက အရက်လျှော့သောက်ရန်
- လက်မခံနိုင်သော သောက်သုံးပုံ အနေအထား (အရက်သောက်ပြီး ကားမောင်းခြင်း၊ မူးယစ်ရမ်းကားခြင်း၊ စသည်) များကို တိကျစွာ ပြောဆိုသတ်မှတ်ပေးပါ
- အခွင့်ကြုံလာလျှင် ထပ်မံစည်းရုံးရန် အသင့်ပြင်ထားပါ
- စာနာနားလည်ပြီး ကူညီရန် အသင့်ရှိနေကြောင်း ပြောထားပါ

အရေးပေါ် အခြေအနေများ

(က) အမူးလွန်ခြင်း

သွေးထဲတွင် အရက်ပမာဏ အလွန်များနေအောင် သောက်ထားခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ အမူးလွန်သူတွင် ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားခြင်း၊ ကားတိုက်မှုဖြစ်ခြင်း စသည့်အန္တရာယ်များကျရောက်နိုင်ပါသည်။ အမူးလွန်ခြင်း၏ လက္ခဏာများမှာ -

- (၁) ဒယိမ်းဒယိုင်ဖြစ်ခြင်း၊ လဲကျခြင်း
- (၂) လျှာလေးအာလေးဖြစ်ခြင်း
- (၃) အော်ဟစ်ပြောဆိုခြင်း၊ စကားများ ငြင်းခုံခြင်း၊ ကြမ်းတမ်းစွာ ပြုမူခြင်း
- (၄) အော့အန်ခြင်း
- (၅) အိပ်ငိုက်ခြင်း၊ အိပ်ပျော်သွားခြင်း
- (၆) သတိကောင်းစွာ မရတော့ခြင်း စသည်တို့ကို တွေ့ရနိုင်ပါသည်။ အမူးလွန်ခြင်း လက္ခဏာများမှာ လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။ တခြားရောဂါများရှိလျှင်၊ သို့မဟုတ် ဆေးဝါးတစ်မျိုးမျိုး သောက်နေရလျှင် အရက်အပေါ် တုံ့ပြန်မှု ကွာခြားနိုင်ပါသည်။

အရက်သောက်ထားသူ ဒေါသထွက်နေပါက ဒေါသပြေပျောက်ရန် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ

- ထိပ်တိုက်တွေ့ဆုံခြင်းမျိုးမဟုတ်ပဲ စကားကို အေးဆေးစွာပြောပါ။
- ရန်လိုခြင်း၊ ရန်စခြင်း၊ ငြင်းခုံခြင်း၊ ဆွပေးခြင်း၊ ခြိမ်းခြောက်ခြင်းများ ရှောင်ကျဉ်ပါ။
- မူးနေသူကို စိတ်ငြိမ်သွားရန် စကားစ ရပ်ပြီး ခေတ္တ အနားပေးပါ။
- အခန်းတွင်းတွင်ဖြစ်ပါက တံခါးများ ပိတ်ထားပါနှင့်၊ မူးနေသူနှင့် အခြားလူများအတွက် ထွက်ပေါက် ရှိပါစေ။
- အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည့် အနေအထားမျိုးများ (ဥပမာ ကားမောင်းခြင်း) ကို တားဆီးပေးပါ။
- အမူးပြေရန်အတွက် အချိန်လိုအပ်ပါသည်။
- ကော်ဖီခါးခါးသောက်ခြင်း၊ နားထဲသံပုရာရည် ညှစ်ချခြင်း၊ အိပ်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ရေချိုးခြင်းများက အမြန်အမူးပြေရန်အတွက် အကျိုးသိပ်မရှိပါ။

(ခ) အရက်ကြောင့်ဖြစ်ပွားနိုင်သော ကျန်းမာရေး အရေးပေါ် အခြေအနေများ

အမူးလွန်ခြင်း၊ အရက်အဆိပ်သင့်ခြင်းနှင့် အရက်ပြတ်ခြင်းဝေဒနာများကြောင့် စိုးရိမ်ရသော အရေးပေါ်အခြေအနေများ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ အရေးပေါ်အခြေအနေ၏ လက္ခဏာများမှာ -

(၁) ဆက်တိုက်အန်နေခြင်း

(၂) အိပ်ပျော်သွားပြီး လုံးဝ နှိုးမရခြင်း

(၃) အရက်အဆိပ်သင့်လျှင် (အသက်ရှူနှေးခြင်း၊ အသက်ရှူမမှန်ခြင်း၊ အသက်မျှင်မျှင်လေးသာရှူခြင်း၊ သွေးခုန်နှုန်း နှေးခြင်း၊ မမှန်ခြင်း၊ သွေးခုန်အား နည်းခြင်း၊ ခြေဖျားလက်ဖျားများ အေးစက် ဖြူဖျော့လာခြင်း၊ ပြာနှမ်းလာခြင်း)

(၄) ဦးခေါင်းဒဏ်ရာရရှိခြင်း

(၅) ပြင်းထန်သော အရက်ပြတ် လက္ခဏာများ ပေါ်လာခြင်း - အဖျားတက်လာခြင်း၊ သတိမကောင်းဘဲကယောင်ကတမ်းဖြစ်ခြင်း၊ အကြောဆွဲခြင်း တက်ခြင်း၊ မရှိသည့် အရာများကို မြင်သည် ကြားသည်ဟု ပြောခြင်း (ဥပမာ - သရဲတွေလာနေပြီ၊ ပိုးကောင်တွေ ကိုယ်ပေါ်တက်နေတယ်၊ စသည်)

အရေးပေါ် အခြေအနေကို ဘယ်လို ကူညီမလဲ

- ဆေးရုံကားခေါ်ပါ၊ ဆေးရုံပို့ပါ
- တစ်ယောက်ထဲ ပစ်မထားပါနှင့်
- သတိကောင်းကောင်းမရသေးလျှင် အစာမသီးစေရန် အစားအသောက် အတင်းမကျွေးပါနှင့်
- ဘယ်ဘက်သို့ ဘေးတစောင်း လှဲသည့် ပုံစံ ထားပါ
- အန်နေသေးလျှင် ထိုင်လျက်ထားပါ
- အသက်ရှူရပ်သွားလျှင် ပါးစပ်တေ့၍ အသက်ရှူပေးခြင်းဖြင့် အသက်ကယ်ပါ
- သွေးခုန်နှုန်း စမ်းမရတော့လျှင် နှလုံးပေါ်ဖိ နှိုးဆွခြင်းဖြင့် အသက်ကယ်ပါ

(၆) မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်း

မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းဆိုသည်မှာ မူးယစ်ဆေးဝါးများဖြစ်သည့် ဆေးခြောက်၊ ခေါင်းခါဆေး၊ စိတ်ကြွရူးသွပ်ဆေး၊ ကိုကင်း၊ ဘိန်းဖြူ၊ ဘိန်းမည်း၊ ဘိန်းစာရွက် စသည်တို့ကို သုံးစွဲခြင်းများသာမက အိပ်ဆေး၊ ချောင်းဆိုးပျောက်ဆေးများ တလွဲအသုံးပြုခြင်း၊ ကော်ရှူခြင်း စသည်တို့လည်း ပါဝင်ပါသည်။

မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲနေသည်ဟု ယူဆနိုင်သော လက္ခဏာများ

- (၁) ပညာရေးနှင့်အလုပ်တာဝန် စွမ်းဆောင်မှုများ ကျဆင်းလာခြင်း
- (၂) ပုံမှန်မဟုတ်သော အပြုအမူများ ပြုလုပ်လာခြင်း
- (၃) လျှို့ဝှက်သောအပြုအမူများပြုလုပ်လာခြင်း
- (၄) ဆေးသုံးစွဲသည့် အပေါင်းအသင်းများနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်း
- (၅) စိတ်ခံစားမှု အပြောင်းအလဲများလာခြင်း
- (၆) မိသားစုနှင့် အရောတဝင်မရှိတော့ခြင်း
- (၇) လူနေမှု အကျင့်များပြောင်းလဲလာခြင်း (အိပ်စက်ခြင်း၊ အစားစားခြင်း အစရှိသည်ဖြင့်)
- (၈) ပိုက်ဆံပိုမိုလိုအပ်လာခြင်း
- (၉) မိမိကိုယ်မိမိ ဂရုစိုက်မှုနည်းလာခြင်း

မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲသူ တယောက်ကိုတွေ့ရှိပါက

- ဝေဖန်ခြင်းမရှိဘဲ ပွင့်လင်းစွာ ဆွေးနွေးပါ။
- အကူအညီပေးလိုကြောင်း ကမ်းလှမ်းပေးပါ။
- နိမ့်ချပြောဆိုခြင်း၊ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း မပြုလုပ်ပါနှင့်။
- ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာရေးအတွက် စိုးရိမ်နေကြောင်းပြောပြပါ။
- ၎င်းကို မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်း၏ အကြောင်းကိုဖွင့်ပြောစေရန် အားပေးပါ။
- စိတ်ဝင်တစားနားထောင်၍ စာနာမှုကို ပြသပါ။
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားပေးမှုအပြင် လက်တွေ့ကျသော အကူအညီများ ပေးပါ (ဥပမာ - ဆရာဝန်၊ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း သို့ ခေါ်သွားပေးခြင်း)။
- အကယ်၍ ကိုယ်တိုင်အကူအညီမပေးနိုင်ပါက အကူအညီပေးနိုင်သောသူများထံသို့ ဆက်သွယ်ပေးခြင်းဖြင့် ကူညီနိုင်သည်။ (ဥပမာ - သက်ဆိုင်ရာကိုးကွယ်မှုအလိုက် ဘာသာရေး ခေါင်းဆောင်များ)

ဆေးအလွန်အကျွံသုံးစွဲထားသည်ဟု ယူဆရသူအားတွေ့ရှိပါက

- ပထမဦးစွာ မိမိအပါအဝင် အခြားသူများနှင့် ဆေးအလွန်အကျွံသုံးစွဲထားသူကိုယ်တိုင်တွင် အန္တရာယ်ရှိမရှိ အကဲဖြတ်ပါ။
- နောက်ထပ်အန္တရာယ် မရှိစေရန် ကာကွယ်ဆောင်ရွက်ပါ။
- သတိလစ်နေပါက အသက်ရှူလမ်းကြောင်းပွင့်စေရန် ခန္ဓာကိုယ်ကို ဘယ်ဘက်သို့ ဘေးစောင်းထားပေးပါ။
- အသက်ရှူနှုန်း၊ သွေးခုန်နှုန်း၊ ကိုယ်အပူချိန်များ စမ်းသပ်ပေးပါ။
- ဆေးအလွန်အကျွံသုံးစွဲထားသူအား တစ်ယောက်ထဲမထားခဲ့သင့်ပါ။
- ၎င်းတို့ကို အကူအညီပေးမည်ဖြစ်ကြောင်း တည်ငြိမ်အေးဆေးစွာ ပြောဆိုပါ။
- အခြားသော ဆေးကုသမှုများ ရရှိနိုင်ရန် စီစဉ်ပါ။

ဆေးလွန်ခြင်း

ဆေးလွန်ခြင်းသည် မတော်တဆဖြစ်စေ၊ တမင်ရည်ရွယ်၍ဖြစ်စေ ဖြစ်နိုင်သည်။
ဆေးလွန်ခြင်းသည် အရေးပေါ်ဆေးကုသမှု ခံယူရမည့်အခြေအနေ ဖြစ်ပါသည်။
အနီးဆုံးဆေးရုံ သို့ ပို့ဆောင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဆေးလွန်ခြင်းလက္ခဏာများ

- (၁) စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများကို လုံးဝတုံ့ပြန်မှု မရှိခြင်း (သို့မဟုတ်) အနည်းငယ်သာ ပြန်လည်တုံ့ပြန်ခြင်း (သို့မဟုတ်) သတိလစ်နေခြင်း
- (၂) အသက်ရှူနှုန်းနှေးကွေးခြင်း
- (၃) သူငယ်အိမ် ကျဉ်းနေခြင်း (ဘိန်းနှင့် ဘိန်းကဲ့သို့ဆေးများလွန်ခြင်း)

ဆေးလွန်နေသူအားတွေ့ရှိပါက

- သုံးစွဲထားသော မူးယစ်ဆေးအမျိုးအစားကို အတည်ပြုရန် ကြိုးစားပါ။
- အခြားအန္တရာယ်၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာများ ရှိမရှိ စစ်ဆေးပါ။
- ဆေးလွန်နေသူ၏ အသက်ရှူနှုန်း၊ သွေးခုန်နှုန်းများကို စစ်ဆေးပါ။
- မည်သည့်အစာ၊ မည်သည့်အရည်မျှ မတိုက်ကျွေးပါနှင့်။
- ဆေးလွန်နေသူကို တတ်နိုင်သမျှ မလှုပ်ရှားဘဲ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်စွာ ထားပေးပါ။
- ဆေးကုသမှု အမြန်ဆုံးရရှိရန် အနီးစပ်ဆုံး ဆေးရုံသို့ ပို့ဆောင်ပေးပါ။

(၇) အသိလက်လွတ်ဖြစ်ခြင်း နှင့် သတိ၊ မှတ်ဉာဏ် ထိခိုက်ချို့ယွင်းလာခြင်း

(၁) အသိလက်လွတ်ဖြစ်ခြင်း (Confusion)

ရုတ်တရက် အသိစိတ်ပျောက် စိတ်ရှုပ်ထွေးနေသော အခြေအနေသည် သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် အဖြစ်များသော်လည်း တခါတရံ လူရွယ်များနှင့် ကလေးများတွင်ပါ တွေ့နိုင်သည်။ ဤသို့ အသိလက်လွတ်ဖြစ်ခြင်း မှာ နောက်ခံ ရောဂါတစ်ခုခု သို့မဟုတ် နောက်ခံအခြေအနေတစ်ခုခုကြောင့် ဖြစ်ပြီး အကြောင်းအရင်းကို ရှာဖွေရန်နှင့် အမြန်ကုသရန် အရေးကြီးပါသည်။

အသိလက်လွတ်ဖြစ်နေသော လက္ခဏာများ

- (၁) မိမိအကြောင်း သေချာမပြောပြနိုင်သော အနေအထား
- (၂) ဘယ်ရောက်နေမှန်း မသိခြင်း
- (၃) ရက်စွဲ၊ နေ့ နှင့် အချိန်ကို မပြောနိုင်ခြင်း
- (၄) ကြည့်လိုက်လျှင် ကြောင်တောင်တောင်ဖြစ်နေခြင်း၊ အသိစိတ် ဝေဝါးနေပုံ၊ ပူပန်ကြောင့်ကြနေသည့်ပုံ ပေါက်နေခြင်း
- (၅) ဦးတည်ရာမဲ့ လျှောက်သွားနေတတ်ခြင်း
- (၆) ပတ်ဝန်းကျင်အနေအထားကို သတိမမူမိသည့်ပုံ ဖြစ်နေခြင်း
- (၇) မြင်တွေ့နေကျ ရင်းနှီးပြီးသား ပစ္စည်းများ (ဥပမာ ဖုန်း)၊ နေရာများ (သွားနေကျလမ်း)၊ လူများ (ဥပမာ မိသားစု) ကို မမှတ်မိခြင်း

အသိလက်လွတ်ဖြစ်နေသူတစ်ဦးအားတွေ့ရှိပါက -

- စကားကို တည်ငြိမ်ပြတ်သားရှင်းလင်းစွာ ပြောပေးပါ။
- မိမိကိုယ်ကိုမိတ်ဆက်၍ ကူညီပေးမည်ဖြစ်ကြောင်းပြောပါ။
- ရောက်နေသည့် နေရာကို သိအောင်ပြောပြပါ။
- အမည်၊ ဖုန်းနံပါတ်၊ လိပ်စာ မေးပါ (ပြောနိုင်လျှင်)။
- မှတ်ပုံတင်၊ ကားလိုင်စင်နှင့် သူ၏အချက်အလက်များ ရနိုင်သော အခြား ကဒ်ပြားများ၊ လိပ်စာကဒ် စသည်တို့ကို တောင်းကြည့်ပါ။

- တာဝန်ရှိအဖွဲ့အစည်းများကို ဆက်သွယ် အကူအညီတောင်းပါ။ (ရဲစခန်း၊ ရပ်ကွက်ရုံး၊ ကြက်ခြေနီ၊ စသည်)
- ဆက်သွယ်နေစဉ် လူနာကို မျက်စိအောက်မှ အပျောက်မခံပါနှင့်။
- ကူညီနိုင်မည့် အဖွဲ့အစည်း ရောက်မလာမချင်း စောင့်ပေးပါ။ မစောင့်နိုင်ပါက အခြားသင့်လျော်မည့်သူကို အကူအညီတောင်းပါ။
- ဘေးပတ်ဝန်းကျင်တွင် ကာယကံရှင်ကို သိသူများ ရှိမရှိ စုံစမ်းပါ။
- လူနာတွင် မြင်သာသော ပြင်ပဒဏ်ရာများ ရှိမရှိ ကြည့်ပါ (ဥပမာ - ခေါင်းကွဲနေခြင်း)။ လိုအပ်သောအကူအညီများ ပေးပါ။
- အနီးစပ်ဆုံးဆေးရုံသို့ ပို့ဆောင်ပေးရန် စီစဉ်ပေးပါ။

(၂) သတိ၊ မှတ်ဉာဏ် ချို့ယွင်းလာသောရောဂါ (dementia)

အောက်ပါလက္ခဏာများ ခံစားလာရပါက သတိ၊ မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းလာသော ရောဂါခံစားနေရခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။

(၁) သတိမေ့ခြင်း (ဥပမာ ပစ္စည်းအထားမှားခြင်း၊ ပုံမှန်ထက် ပိုမေ့တတ်နေခြင်း၊ စကားပြောနေရင်း အစောပိုင်း ပြောထားသော စကားများကို မေ့သွားခြင်း၊ မှတ်စရာအသစ်များကို မမှတ်နိုင်ခြင်း)

(၂) စကားပြောရာတွင် ခက်ခဲလာခြင်း (ဥပမာ ရိုးရှင်းသော စကားများကို မေ့ခြင်း၊ မဆိုသော စကားလုံးများဖြင့် အစားထိုး ပြောဆိုခြင်း)

(၃) စဉ်းစားရသော အယူအဆများကို နားမလည်တော့ခြင်း (ဥပမာ ၁, ၂, ၃, ၄, နံပါတ်များကို နားမလည်တော့ခြင်း)

(၄) လုပ်ဆောင်နေကျကိစ္စများကို မစီစဉ်တတ်၊ မကိုင်တွယ်တတ်တော့ခြင်း (ဥပမာ ချက်နေကျဟင်းကို အစီအစဉ်တကျ မချက်တတ်တော့ခြင်း)

(၅) မစဉ်းစားတတ်တော့ခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်များ လွဲလာခြင်း (ဥပမာ အယုံလွယ်လာခြင်း)

(၆) တကိုယ်ရေလုပ်ဆောင်နေကျ အလုပ်များ မလုပ်တတ်တော့ခြင်း (ဥပမာ အဝတ်အစားများ မဝတ်တတ်တော့ခြင်း၊ ကြယ်သီး မတပ်တတ်တော့ခြင်း)

(၇) သွားနေကျ လမ်းမတွင်ပင် လမ်းပျောက်နေခြင်း၊ အိမ်မပြန်တတ်တော့ခြင်း၊ လက်ရှိ ရက်စွဲ၊ နေ့၊ လ၊ ရာသီတို့ကို မမှတ်မိတော့ခြင်း

(၈) ယုံမှားမှုလွန် သံသယစိတ်များ (delusions)၊ ပြင်ပလှုံ့ဆော်မှုမရှိဘဲ အာရုံခံစားနေခြင်းများ (hallucinations) စသည့် လက္ခဏာများ ပေါ်လာခြင်း

(၉) လူမှုဆက်ဆံရေး ကိစ္စများကို စိတ်မဝင်စားတော့ခြင်း (ဥပမာ စကားပြော အလွန်နည်းလာခြင်း)

(၁၀) ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပြောင်းလဲလာခြင်း (ဥပမာ အရင်ထက် သံသယစိတ်၊ ကြောက်စိတ် လွန်ကဲလာခြင်း၊ စောင့်ထိန်းရမည့် လူ့ကျင့်ဝတ်တို့ကို နားမလည်သော လူတစ်ယောက်ကဲ့သို့ ဖြစ်လာခြင်း၊ ဂဏာမငြိမ် ဖြစ်ခြင်း)

(၁၁) စိတ်ခံစားမှု အမျိုးမျိုး ပြောင်းလွယ်ခြင်း (တည်ငြိမ်နေရာမှ အကြောင်းပြချက်မရှိ ရုတ်တရက် ငိုခြင်း၊ ဒေါသ ထွက်ခြင်း)

သို့သော် အထက်ပါ လက္ခဏာများ တွေ့ရှိရသော်လည်း သတိ၊ မှတ်ဉာဏ် ချို့ယွင်းလာသောရောဂါမဟုတ်ဘဲ အခြားရောဂါများလည်း ဖြစ်နိုင်သေးသည်ကို သတိပြုပါ။

သတိ၊ မှတ်ဉာဏ် ချို့ယွင်းလာသောရောဂါ ခံစားနေရသူကို တွေ့ပါက -

- သတိ၊ မှတ်ဉာဏ် ချို့ယွင်းလာသောရောဂါ ဖြစ်မည် စိုးရိမ်ကြောင်း မိသားစုကို ပြောပြပါ။
- လူနာကို အသိဉာဏ်ရှိသည့် လူတစ်ယောက်အဖြစ် လေးလေးစားစား ဆက်ဆံပါ။
- ဆရာဝန်နှင့် ပြသ၍ ကုသမှုခံယူရန် စည်းရုံးပါ။
- ကုသမှု ခံယူရန် ငြင်းဆိုလျှင် မကုသချင်သည့် သူတို့၏ အခက်အခဲကို နားလည်အောင်ကြိုးစားပြီး ကူညီနိုင်သလောက် ကူညီပါ။ လူနာနှင့် ရင်းနှီးသည့် လူကို ကူညီစည်းရုံးပေးရန် အကူအညီတောင်းပါ။

မိသားစုဝင်များအတွက် လုပ်ဆောင်ရန် အကြံပေးချက်များ

- ဝေဒနာခံစားနေရသူအပေါ်မှာ အရင်လိုပဲ လေးစားမှုရှိပါ။
- စိတ်ရှည်ရှည်ထားပါ။
- သတိ၊ မှတ်ဉာဏ် ချို့ယွင်းလာသောရောဂါအကြောင်း ပိုလေ့လာပါ။ ရောဂါအကြောင်း ပိုနားလည်လာပါက နေ့စဉ်ဘဝတွင် ပိုအဆင်ပြေလာပါမည်။
- လူနာကို ဒိုင်ယာရီ၊ မှတ်တမ်းစာအုပ်များ ထားပေးခြင်းဖြင့် သတိမေ့လျော့ခြင်းကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်သည့် ပြဿနာများကို လျော့ချပါ။

- ပစ္စည်းများကို ထားနေကျနေရာတွင် အမြဲထားပါ။ (သော့၊ ပိုက်ဆံ၊ ပန်းကန်၊ စသည်)
- လူနာကို ကူညီနိုင်မည့် သတိပေးချက်များ အိမ်တွင် ကပ်ထားပါ။ (ဥပမာ အိမ်သော့ ဘယ်မှာထားသည်၊ အရေးကြီးသော ဖုန်းနံပါတ်များ၊ စသည်)
- ပြက္ခဒိန်တွင် လုပ်ဆောင်ဖွယ်များ မှတ်ထားပေးပါ။
- လူနာသည် နေ့စဉ်လုပ်ငန်းများ မလုပ်နိုင်တော့သည့်အတွက် စိတ်ညစ် ဒေါသထွက်နေသည့် အချိန်များ ရှိနိုင်ပါသည်။ ထိုအချိန်တွင် မိမိမှ နားလည်စာနာကြောင်း ပြောပြပါ။ လူနာမှ ပြောချင်သည့် စကားများကို အချိန်အနည်းငယ်ပေးပြီး နားထောင်ပေးပါ။
- ဝေဒနာခံစားနေရသူနှင့် အတူတူ လုပ်နိုင်မည့် သင့်လျော်မည့် လုပ်စရာလေးများ ဖန်တီးပေးပါ။ (ဥပမာ လမ်းအတူတူ လျှောက်ပေးခြင်း၊ သတင်းဂျာနယ်များ၊ မဂ္ဂဇင်းများ အတူတူဖတ်ခြင်း)
- လူနာအား သူလုပ်နိုင်သော နေ့စဉ်အလုပ်များအား တာဝန်ယူခိုင်းပါ (ဥပမာ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များကို စောင့်ရှောက်ခိုင်းခြင်း)
- လူနာနှင့် ထိပ်တိုက်ရင်ဆိုင်ခြင်း ရန်တွေ့ခြင်းများ မလုပ်ပဲ သူ့အမြင်နှင့် ခံစားချက်ကို နားလည်အောင် ကြိုးစားပါ။
- လူနာနှင့် စကားပြောရ ခက်ခဲမည် ဖြစ်သော်လဲ တတ်နိုင်သလောက် စကားပြောပေးပါ။ လူနာအပေါ်မှာ မငြိုငြင်ကြောင်း၊ လူနာ၏ခံစားချက်ကိုလည်း အလေးထားကြောင်း ပြပါ။
- လူနာမှ ဒေါသပေါက်ကွဲသည့် အချိန်များ ရှိလာပါမည်။ ထိုအချိန်တွင် မိမိကို စိတ်ဆိုးဒေါသထွက် အပြစ်တင်သည်ဟု သဘောမထားပဲ ရောဂါလက္ခဏာ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်ကြောင်း နားလည်ပါ။ လူနာကို စိတ်အေးအေးထားရန်၊ စိတ်ပူစရာမရှိကြောင်း၊ ကူညီဖြေရှင်းပေးမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပါ။ လူနာကို ချုပ်နှောင်ခြင်း၊ ကြိုးတုပ်ခြင်းများက အခြေအနေကို ပိုဆိုးစေပါသည်။ အန္တရာယ်မရှိလျှင် လူနာကို ခေတ္တ တစ်ယောက်ထဲ ထားခဲ့ပါ။
- လူနာမှ လိင်ကိစ္စနှင့် ပက်သတ်သည့် မသင့်လျော်သော အပြုအမူများ လုပ်လာလျှင် ထိုသို့မဖြစ်ရန် လိုအပ်သော အစီအမံများကို လုပ်ဆောင်ပေးပါ။
- ယုံမှားလွန် သံသယစိတ်များ (delusions) ပြင်ပလှုံ့ဆော်မှုမရှိပဲ အာရုံခံစားနေခြင်းများ (hallucinations) ခံစားနေရပါက လူနာနှင့် ငြင်းခုံခြင်း၊ အတင်းရှင်းပြခြင်းများသည် အကျိုးမရှိပါ။ လူနာခံစားနေရသည့် ကြောက်လန့်မှု စိုးရိမ်မှုများကို

နားလည်ကိုယ်ချင်းစာကြောင်း ပြောပြပါ။ လူနာထိုသို့ ခံစားစေရသည့် အကြောင်းရင်းကို စုံစမ်းပါ (ဥပမာ - အလင်းရောင် ကောင်းစွာ မရ၍၊ အသံများဆူညံနေ၍၊ စသည်)။ တခါတရံ ထိုလက္ခဏာများမှာ ဖျားနာခြင်းစသည့် အခြားရောဂါ တစ်ခုခုကြောင့် ဖြစ်နေနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။

(၈) မိမိကိုယ်ကို သတ်သေရန် တွေးတော ကြံစည်ပြုမူခြင်း

ကြီးမားသောဘဝအခက်အခဲများကြောင့်

ပြင်းထန်စွာခံစားရပြီး

အနာဂတ်မျှော်လင့်ချက်များ ပျောက်ဆုံးသွားသောအခါတွင် မိမိကိုယ်ကို သတ်သေရန် တွေးတော ကြံစည်ပြုမူခြင်း ဖြစ်ပွားနိုင်ပေသည်။ ထိုသို့ ကြံစည်လိုသည့် အတွေးများအား မိမိတို့၏ စိတ်ထဲတွင်သာ ဖုံးကွယ်သိမ်းထားလေ့ရှိပြီး တခြားသူများနှင့် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဆွေးနွေးလေ့ မရှိပါ။ ထို့အပြင် ထိုစိတ်သောကဖိစီးမှုနှင့် ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှုများအား တခြားသူများနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ဖို့ မဖြစ်နိုင်ဟု ထင်ကောင်းထင်နိုင်ပေသည်။ သို့ဖြစ်၍ ခံစားနေရသော စိတ်သောကများကို ပြောပြခွင့်ရရန် အရေးကြီးပါသည်။ မိမိကိုယ်ကို သတ်သေလိုစိတ် ရှိမရှိမေးမြန်းခြင်းသည် ထိုသူအား သတ်သေလိုစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာအောင် တွန်းအားပေးရာ မရောက်ပါ။ ထိုသို့မေးမြန်းခြင်းဖြင့် မိမိက ဂရုစိုက်ကြောင်း၊ အမှန်တကယ် ကူညီလိုစိတ်ရှိကြောင်းကို ထုတ်ဖော်ပြသရာ ရောက်ပါသည်။

မိမိကိုယ်ကို သတ်သေရန် တွေးတော ကြံစည်ပြုမူနိုင်သူ၏ လက္ခဏာများ

- (၁) အနာဂတ်အစီအစဉ်ချခြင်းများမရှိတော့ခြင်း
- (၂) ဘဝတွင်ဆက်နေရန် မထိုက်တန်တော့ဟုခံစားရခြင်း
- (၃) အရာအားလုံးကို အရှုံးပေးလိုက်ပြီး ပြဿနာကိုဖြေရှင်းရန် နည်းလမ်းများကို ထပ်မံရှာဖွေဆွေးနွေးခြင်းများ မရှိတော့ခြင်း
- (၄) မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့နေသည့် (သို့မဟုတ်) အကူအညီကင်းမဲ့နေသည့် အသွင်ဖြစ်နေခြင်း
- (၅) အနာဂတ်တွင် သူတို့မရှိပါက အဆင်ပြေသာယာမည့်အကြောင်းများ ပြောဆိုခြင်း (သို့မဟုတ်) သွယ်ဝိုက်၍ဖော်ပြခြင်း
- (၆) ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စများကို ရှင်းလင်းခြင်း (ပိုင်ဆိုင်မှုများကိုလွှဲပေးခြင်း၊ လုပ်ပိုင်ခွင့်များလွှဲပြောင်းခြင်း)
- (၇) လှို့ဝှက်သိုသိပ်သည့် အပြုအမူများ ရှိလာခြင်း
- (၈) သေတမ်းစာ၊ နှုတ်ဆက်စာများရေးထားခြင်း

မိမိကိုယ်ကိုသတ်သေရန်တွေးတောကြံစည်ပြုမူလိုသူအား တွေ့ရှိပါက -

- ကိုယ်ချင်းစာနာစိတ်ဖြင့် ပြောဆိုပါ။ မိမိက ထိုသူ၏ ကျန်းမာရေးအား အလေးထားကြောင်း၊ ကူညီလိုကြောင်း ပြောပြပါ။
- စိတ်ခံစားချက်လုံခြုံမှုရှိ၊ မရှိ မေးမြန်းပါ။ မိမိကိုယ်မိမိနာကျင်စေလိုသော အတွေးမျိုးရှိ၊ မရှိ မေးပါ။ စိတ်ထဲတွင် လုံခြုံမှုမရှိပါက ဘာအကြောင်းအရာတွေးနေသလဲ မေးမြန်းပါ။
- မိမိမှ ဘာအကူအညီ ပေးရမလဲ မေးမြန်းပါ။
- အရေးပေါ် အန္တရာယ်ရှိနိုင်သလား စစ်ဆေး၍ ရှိနေလျှင် ဖယ်ရှားပါ။ (အန္တရာယ်ရှိသော ပစ္စည်းများ ဖြစ်နေပါက ဖယ်ရှားပါ)
- ထိုသူအား အချိန်ပြည့်စောင့်ကြည့်နေရန်လိုအပ်ပါသည်။ တစ်ယောက်တည်းမဖြစ်စေပါနှင့်။
- လိုအပ်သည့် အကူအညီရယူရန် စီစဉ်ပါ။
- သက်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်၏ အကူအညီမရခင်တွင် အတူနေ၍ အကူအညီပေးမည့်သူ တစ်ယောက်နှင့် ဆက်သွယ်ပါ။