TIETOA MASENNUKSESTA / Burma
စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါအကြောင်း သိကောင်းစရာ။

စိတ်ဓာတ်ကျမှုခံစားရခြင်းဆိုရာတွင် အချိန်ကြာမြင့်စွာ အခက်အခဲများ၊ ကြပ်တည်းခြင်းနှင့် အသက်တာတွင် မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့သည်ဟု ခံစားရသောလူများတွင် ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းဝေဒနာကို ခံစားနေရသောသူအနေနှင့် ဘယ်အရာမျိုးကိုမဆို အကောင်းဖက်မှ မခံစားနိုင်တော့ပါ။ စိတ်ဓာတ်ကျနေသူအနေနှင့် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်စရာရှိသည်ကို စတင်လုပ်ဆောင်ရန်ခက်ခဲပြီး ၎င်းအနေနှင့် အလွယ်တကူမောတတ်သည်။ ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန် အများအားဖြင့်ခက်ခဲသကဲ့သို့ စာသင်ကြားခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်းတို့ကိုလည်း အာရုံစိုက်ရန် ခက်ခဲသည်။

စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းဝေဒနာကို ခံစားနေရသူများအနေနှင့် အများအားဖြင့် အိပ်ပျော်ခြင်းအတွက် အခက်အခဲရှိသည်။ သန်းခေါင်ကျော်ပြီးအချိန်တွင် နိုးလာခြင်းသည်လည်း သာမန်ရိုးကျဖြစ်သည်။ တနည်းအားဖြင့်ဆိုသော် စိတ်ဓာတ်ကျဝေဒနာကို ခံစားနေရသူအနေနှင့် အိပ်မပျော်ခြင်း(သို့)အပေါ်ရံကြောသာအိပ်ပြီး ပြတ်တောင်းပြတ်တောင်းသာ အိပ်ပျော်သည်။ တခါတရံ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းဝေဒနာသည် အအိပ်လွန်ခြင်းကိုလည်း ဖြစ်စေသည်။ အစားအသောက်ပျက်ခြင်းနှင့် ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ခြင်းသည်လည်း စိတ်ဓာတ်ကျဝေဒနာနှင့် ဆက်နွယ်နေသည်။ တဖက်မှလည်း စိတ်ဓာတ်ကျနေသူအနေနှင့် လောဘတကြီး အစားအသောက်ကို အလွန်အကျွံစားတတ်သည်။

စိတ်ဓာတ်ကျနေသူများသည် အများအားဖြင့်စိတ်တိုပြီး အခြားလူများနှင့်ဆက်ဆံရန် ခက်ခဲသည်။ မိမိကိုယ်ကို အပြစ်ပုံချတတ်ခြင်းလွန်ကဲမှုသည်လည်း သာမန်ရိုးကျဖြစ်သည်။ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းဝေဒနာကို ခံစားနေရသူများအနေနှင့် သေခြင်းနှင့်ပတ်သက်သောအတွေးများနှင့် မိမိကိုယ်ကိုသတ်သေလိုသောစိတ်ကူးများသည်လည်း သာမန်ရိုးကျဖြစ်သည်။ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ကြွက်သားများကိုက်ခဲခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်နာခြင်းနှင့်ခါးနာခြင်းစသော အမျိုးမျိုးသော ကိုယ်ကာယနှင့်ပတ်သက်သော နှောက်ယှက်မှုများကိုလည်း ကိုယ်အင်္ဂါလည်ပတ်မှု ချို့ယွင်းခြင်းမရှိသော်လည်း ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။

MISTÄ MASENNUS JOHTUU ?
အဘယ်ကြောင့် စိတ်ဓာတ်ကျဝေဒနာကို ခံစားရသနည်း?။

အသက်တာတွင် ကြီးမားသောပြောင်းလဲချက်များဖြစ်လာသောအခါများတွင် စတင်တတ်သည်။ မိမိအတွက် အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်သောလူများ (သို့) အလုပ်ဌာန(သို့) နေအိမ်စသော အသက်တာအတွက် အရေးအကြီးဆုံးအရာများကို စွန့်လွှတ်ရသောအခြေအနေများတွင် စိတ်ဓာတ်ကျနိုင်သည်။ တခါတရံ ကြီးမားခက်ခဲသော လုပ်ရပ်အသစ်များကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရန် ကြုံတွေ့လာပြီး အားအင်လုံလောက်မှုမရှိဟု ခံစားရသော အခါမျိုးတွင် စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါကို စတင်ဖြစ်ပွါးသည်။ ဥပမာအားဖြင့် နေရာဒေသအသစ်သို့ ပြောင်း ရွှေ့နေထိုင်ရခြင်း၊ ယဉ်ကျေးမှုအသစ်ထဲတွင် အဆင်ပြေနေသားကျအောင် ပြုလုပ်ရခြင်း (သို့) ဘာသာစကား အသစ်စတင်သင်ကြားရခြင်းစသော အခက်အခဲများကြောင့်လည်းဖြစ်နိုင်သည်။

အချို့လူများသည် အခြားလူများထက် စိတ်ဓာတ်ကျလွယ်သည်။ ဤကဲ့သို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ မျိုးရိုးအစဉ်အဆက်ကြောင့်၎င်း၊ မိမိတို့၏ (သဘာဝ) အပေါ်မူတည်၍၎င်းဖြစ်သည်။ စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါကိုခံစားနေရလျှင်ဥဏ်ျောက်အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းများတွင်လည်း အပြောင်းအလဲဖြစ်စေပြီး ဤဝေဒနာ ပျောက်ကင်းသွားလျှင် အများအားဖြင့် ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာပြီး နဂိုလ်အတိုင်း ပြန်ဖြစ်တတ်သည်။

MITEN MASENNUSTA HOIDETAAN

စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါကို မည်ကဲ့သို့ကုစားနိုင်သနည်း။

အချိန်ကြာမြင့်စွာ ရောဂါခံစားနေရသူများ၊ နေ့စဉ်လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရမည့်အရာများကို မလုပ်ဆောင်နိုင်သည်အထိ ဝေဒနာခံစားနေရသောသူများအနေနှင့် အကူအညီတောင်းခံရန်လိုသည်။ ၎င်းအနေနှင့် ဥပမာအားဖြင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း (သို့) ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးနိုင်သည်။ ရင်းနှီးသောသူများနှင့်လည်း မကြာခဏ ဤအကြောင်းအရာများနှင့်ပတ်သက်၍ ဆွေးနွေးပြောဆိုသင့်သည်။စိတ်ဓာတ်ကျမှုကို ခံစားနေရသူများအနေနှင့် မိမိကိုယ်ကို အဆက်မပြတ် မိမိဖြစ်ပေါ်နေသည့်အခြေအနေကို အပြစ်တင်တတ်ပြီး ဤကဲ့သို့အပြစ်တင်ခြင်းအားဖြင့် ပို၍စိတ်ဓာတ်ကျစေသည်။ ရောဂါစဖြစ်ဖြစ်ခြင်း မိမိစိတ်ကို ငြိမ်သက်စွာထားပြီး ပြန်လည်နေကောင်းလာရန်အတွက် မိမိကိုယ်ကို အချိန်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။ စိတ်ဓာတ်ကျနေသူ တဦးအနေနှင့် ကြီးမားသောပြဿနာများကိုဖြေရှင်းရန် ခက်ခဲပြီး ၎င်းပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရန်အတွက် အများအားဖြင့် ရွှေ့ဆိုင်းထားနိုင်ပါက ရွှေ့ဆိုင်းထားလျှင် ကောင်းမည်ဖြစ်သည်။ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းဝေဒနာ ခံစားရာမှ နဂိုအခြေအနေသို့ပြန်လည်ကောင်းလာရန် အချိန်ယူရသည်။ အများအားဖြင့် ရက်သတ္တပတ် ၂ပတ်၃ပတ်၊ တခါတရံ လပေါင်းများစွာ အချိန်ယူရသည်။

စကားပြောဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် ကုသနိုင်သူများအတွက် အခြေအနေကောင်းလာရန်နှင့် ငြိမ်သက်မှုရနိုင်ရန် ဆွေးနွေးပြောကြားခြင်းဖြင့် ကြိုးစားကုသည်။ ပြဿနာများနှင့် အခက်အခဲများကို ပြောကြားခြင်းဖြင့် ချက်ခြင်း အခက်အခဲကို မဖြေရှင်းနိုင်သော်လည်း ရင်ထဲ၌ပေါ့သွားစေသည်။ အခြေအနေငြိမ်သက်သွားပြီးနောက် အများအားဖြင့် ဘဝအတွက်စိတ်အနှောက်အယှက်များကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် အရေးကြီးသော အကြောင်း အရာများ၊ ဆုံးရှုံးမှုများကို မည်ကဲ့သို့ဖြေရှင်းရန် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကို စဉ်းစားပြီး ရှာဖွေနိုင်သည်။ ဘဝ၏ပြဿနာများ၊ မိမိ၏လုပ်ပုံကိုင်ပုံနှင့် တွေးခေါ်ယူဆမှုဓလေ့များသာမက လူမှုဆက်ဆံရေးများကို ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် အသစ်သောရှုဒေါင့်များကို အများအားဖြင့် မြင်တွေ့လာတတ်သည်။ အကျိုးရလာဘ်အနေနှင့် မိမိ၌ရှိပြီးဖြစ်သော ကိုယ်ပိုင်ခွန်အားကို ပြန်လည်ရှာတွေ့လာသည်။

စိတ်ဓာတ်ကျမှုဝေဒနာခံစားခြင်းကို ဆေးစားခြင်းအားဖြင့်လည်း လျှင်မြန်စွာကုသနိုင်သည်။ စိတ်ဓာတ်ကျဝေဒနာအတွက်သုံးသောဆေးများသည် စိတ်ချရပြီး မသောက်မနေစွဲ၍သောက်လိုခြင်းနှင့် အကျင့်ပါသွားခြင်းမျိုး မဖြစ်တတ်ပေ။ ဆေး၏အစွမ်းသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရောဂါအင်္ဂါရပ်များအပေါ် စတင်သုံးစွဲပြီး ၂ပတ်မှ၄ပတ်အတွင်း အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိလာသည်။ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာသော်ငြားလည်း ဆေးကိုဆက်လက်၍ သုံးစွဲရမည်ဖြစ်သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဆေးကိုချက်ခြင်းဖြတ်လိုက်မည်ဆိုပါက တဖန်ပြန်လည်၍ လွယ်ကူစွာပေါ်လာနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဆေးဖြင့်ကုသခြင်းသည် ၆လမှတနှစ်အတွင်းဖြစ်ပြီး ဆေးကို နေ့တိုင်း အချိန်မှန်မှန်သုံးစွဲရမည်ဖြစ်သည်။ ဆေးမဖြတ်မီ ဆရာဝန်နှင့်ဆွေးနွေးတိုင်ပင်သင့်သည်။

ဆေးစပြီးသောက်ခါစတွင် ရောဂါနှင့်မပတ်သက်သော အခြားအနောက်အယှက်များဖြစ်နိုင်သည်။ စတင်သုံးစွဲသောဆေးကြောင့် နေမကောင်းသလိုခံစားရခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ချွေးအထွက်များလာခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်းနှင့်မောပန်းခြင်း စသည်တို့မှာ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော အနောက်အယှက်များဖြစ်သည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ၎င်းတို့မှာပြင်းထန်ခြင်းမရှိပဲ ကိုယ်အင်္ဂါလှုပ်ရှားမှုတွင်ပတ်မှုစနစ် အသားမကျမှီ ရက်အနည်းငယ်အတွင်းသာ ဖြစ်ပွါးသောအရာများ ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ဤအနောက်အယှက်များကြောင့် အလွန်အခက်အခဲဖြစ်ပါက (သို့) ဆေးအနေနှင့် လိုအပ်သလောက် အထောက်အကူမပြုနိုင်ပါက အခြားဆေးတမျိုးသို့ ပြောင်းရသည့်အခါမျိုးလည်း ရှိသည်။ ဆေးကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသော အနောက်အယှက်များကို မိမိကိုကုနေသည့် ဆရာဝန်နှင့်လည်း ဆွေးနွေးသင့်သည်။ တခါတရံ စိတ်ဓာတ်ကျသည့်ဆေးအပြင် လွယ်ကူစွာအိပ်ပျော်စေနိုင်သည့်ဆေးများ (သို့) တင်းကြပ်မှုကိုလျော့ပါးစေရန်အတွက် အသုံးပြုသောဆေးများကို ယာယီအနေနှင့် သုံးစွဲနိုင်သည်။

အကယ်၍ စိတ်ဓာတ်ကျသည့်ဝေဒနာနှင့် ၎င်းကိုမည်ကဲ့သို့ကုသနိုင်ကြောင်း စသည်တို့နှင့်ပတ်သက်၍ ပို၍သိလိုပါက မိမိတို့နှင့်သက်ဆိုင်သည့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်း (သို့) ဆရာဝန်များထံမှ မေးမြန်းနိုင်သည်။

ဤစာတမ်းကို တန်ပရေမြို့စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဗဟိုဌာန၊ နိုင်ငံပြောင်းရွှေ့လာသူများ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာရေး အကျိုးဆောင်ဌာနအုပ်စုတွင် အမှုထမ်းဆောင်နေသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအထူးကုဆရာဝန် (TAPIO HALLA) တပ်ပီရိုဟာ(လ်)လာက ရေးသားထုတ်ဝေခြင်း ဖြစ်သည်။