

Kaamosmasennus ja väsymys

ဆောင်းရာသီ၏ မှောင်မိုက်ခြင်း (ကာမော့စ်) ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်သည့် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းနှင့် မောပန်းခြင်း။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကော်လံကို ဖတ်ရှုကြသည့်ပရိသတ်များရှင့်၊ ယွအခါ၊ သာမန်ကဲ့သို့ မေးခွန်းများကို ဖြေကြားမည့် အစား၊ ဆောင်းရာသီ၏ မှောင်မိုက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပေါ် သည့် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းနှင့် မောပန်းခြင်းအကြောင်း၊ သိကောင်းစရာတို့ကို ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။ ၁၉၆၀-ခုနှစ် မှစ၍ လူများကိုစစ်ဆေးမေးမြန်းခြင်းနှင့်၊ ဦးနှောက်ပိုင်းဆိုင်ရာစမ်းသပ်ခြင်းတို့မှ ရရှိသော အဖြေများအရ၊ မြောက်ဝင်ရိုးစွန်းပိုင်းတွင် နေထိုင်ကြသည့် အချို့ လူများသည် နေ့အချိန်တွင် လုံလောက်သည့် တောက်ပမှုအလင်းရောင်ကင်းမဲ့ခြင်းကြောင့် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း တစ်မျိုးကို နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ခံစားရကြောင်း ဖော်ပြထား ကြသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ဥရောပ၏ ဆောင်းရာသီတွင် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ မောပန်းခြင်း၊ အိပ်မပျော်သည့် အခက်အခဲရှိခြင်းနှင့် ကာဘွန်ဟိုင်ဒရိတ်ဓာတ်များစွာ ပါဝင်သည့် အစားအစာများကို ပို၍လိုအပ်ခြင်းစသည်တို့ကို တောင်ပိုင်းမှ မြောက်ပိုင်းသို့ တက်လေလေ ပို၍လို အပ်လေဖြစ်သည်။ လွန်ခဲ့သည့် အတိတ်ကာလ၊ စိုက်ပျိုးရေးလူ့အဖွဲ့အစည်းကာလက မှောင်မိုက်သည့် အချိန်တွင် လွယ်ကူစွာ အသက်ရှင်နိုင်ခဲ့ကြသည်။ ပင်ပန်း၍ ခက်ခဲသော တစ်နှစ်စာလုပ်ငန်းများအား လုံးနီးပါးကို အလင်းရောင်ရရှိသည့် အချိန်တွင် အာရုံစိုက်၍ ပြီးဆုံးအောင် လုပ်ဆောင်ကြသည်။ ယွအခါ၊ အလုပ်လုပ်ကိုင်ရသည့် အသက်တာနှင့်၊ လူမှုရေးအဖွဲ့အစည်းတို့က ဆောင်း ရာသီမှောင်မိုက်ချိန်တွင်လည်း မောပန်းနေပါစေအလုပ်လုပ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ပညာသင်ကြားရခြင်းစသည်တို့ကို အခြားအချိန်ရာသီများနှင့် မခြား၊ တူညီသော အရှိန်ဖြင့် မဖြစ်မနေ ပြုလုပ်ရန် တောင်းဆိုနေပြန်သည်။

ဆောင်းရာသီ မှောင်မိုက်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်သည့် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း (တနည်းအားဖြင့်) မှောင်သည့် အချိန်တွင် ဖြစ်ပေါ်သည့် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းသည်၊ နေထိုင်မှုကို ပျော်ရွှင်မှုမရှိအောင် ရောင်ပြန်ဟပ်စေပြီး စိတ်ဓာတ်ရေးရာကို ကျဆင်း စေခြင်း စသည်တို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ လူများကို စိတ်တိုစေခြင်း၊ အိပ်ပျော်ရန်အခက်အခဲဖြစ်စေခြင်းနှင့် အတိအကျမရှိသော နာကျင်ကိုက်ခဲမှုတို့ကို ကိုယ်ခန္ဓာတွင် ခံစားရသည်။ အစားအသောက်ပို၍ စားသောက်ခြင်းကို ခံစားရပြီး ဆောင်းတွင်းအချိန်တွင် ကိုယ်အလေးချိန်သည် ၅ ကီလိုထက် ပို၍ တိုးလာသည်။ အထူးသဖြင့် ကာဘွန်ဟိုင်ဒရိတ်ဓာတ်ပါရှိသော ပါစတာ၊ ပေါင်မုန့်နှင့် ချောကလက်စသည်တို့ကို ပို၍ စားလိုသည်။ ဤကဲ့သို့ ပို၍ စားသောက်သော်လည်း အားအင်နှင့် စွမ်းအားတို့သည် မည်သည့်အရာကိုမျှ စွမ်းဆောင်ရန် မလုံလောက်သကဲ့သို့ ခံစားရသည်။ လူသားအနေနှင့် မိမိကိုယ်တွင် မောပန်းခြင်းနှင့် အိပ်ချင်၊ ငိုက်မျဉ်းနေခြင်းကို အဆက်မပြတ်ခံစားရသည်။ လူမှုရေးနှင့် စပ်ဆိုင်သည့် တာဝန်များသည် မောပန်း၍ ငြီးငွေ့စရာကောင်းသည် ဟု ထင် ရပြီး၊ မိမိဖာသာ တကိုယ် တည်းနေထိုင်ရခြင်းကို ပို၍ နှစ်သက်သည်။

အမှန်အားဖြင့် ဖင်လန်နိုင်ငံတွင် မှောင်မိုက်ကြောင့် စိတ်ဓာတ်ကျသည့် လူဦးရေမှာ တနှစ်လုံးရှိ လူဦးရေ၏ ၅% မှ ၁၀% ခန့်အထိ ခန့်မှန်းခြေရှိကြောင်း ဖော်ပြထားသည်။ ပြင်းထန်သော စိတ်ဓာတ်ကျမှုမျိုး မဟုတ်သည့် လက္ခဏာများကို လူအတော်များများ ထံမှ ငြီးငြူသံကို ကြားရသည်။ အမျိုးသားများထက် အမျိုး သမီးများအနေနှင့် ပို၍ ခံစားရသည်။ လူသားအနေနှင့် အသက်ကြီးလာလေလေ ဆောင်းရာသီကူးတိုင်း စိတ်ဓာတ် ကျသည့် ရောဂါလက္ခဏာများကို လွယ်ကူစွာ ရရှိလေဖြစ်သည်။ မှောင်မိုက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် စိတ်ဓာတ် ကျရောဂါမှ သက်သာလာရန်အတွက် ခန့်မှန်းချက်အရ အချို့မှာ ဘိုးစဉ်ဘောင်ဆက် အမွေရခြင်းမျိုးဖြစ်ပြီး အသက်တာနှင့် ပတ်သက်သည့် အခြား ဖိစီးမှုများနှင့် လုံးဝမပတ် သက်ပေ။

တောက်ပသောအလင်းပေးသည့် ကရိယာဖြင့် အလင်းရောင်ပေးခြင်းနှင့်၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားပေးခြင်းသည် မှောင်မိုက်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်သည့်စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းကို ကုစားရာတွင် အသုံးဝင်ကြောင်းတွေ့ရှိရပြီး၊ ထိုနည်းတူစွာ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း ကို ကုသသည့်နေ့စေသည့်ဆေးဝါးများကို အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်းရှိ (Serotonine) ပပျောက် သွားခြင်းကိုနှောင့်နှေးစေသည်။ တောက်ပသောအလင်းရောင်ဖြင့် ကုစားခြင်းကို မိမိအိမ်တွင် မိမိကိုယ်ပိုင်ကရိယာဖြင့် ဆောင်ရွက် နိုင်သည်။ အိမ်သုံးစက်ပစ္စည်းများရောင်းသည့်ဆိုင်များတွင်၊ ဥပမာအားဖြင့်စားပွဲပေါ်တွင်တပ်ဆင်နိုင်သောအလင်းရောင်ဖြင့် ကုစားနိုင်သည့် မီးလုံးများကို ရောင်းသည်။ မီးလုံးအနားတွင်မိနစ် ၃၀မှ ၆၀အထိ လာရောက်ထိုင်ပြီး၊ အကောင်းဆုံးမှာ မနက်စောစောတွင်ပြုလုပ်ပြီး တပတ်ကို၃ခါမှ၅ခါအထိပြုလုပ်ရမည်။ညနေပိုင်းတွင်မပြုလုပ်ရ။အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်၊ညနေပိုင်းတွင်ပြုလုပ် ခြင်းသည်အိပ်နေကျအချိန်ကိုအနှောက်အယှက်ဖြစ်စေနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ပြုလုပ်ခါစတွင် ခေါင်းကိုက် ခြင်း (သို့) အနှောက်အယှက်ဖြစ်စေသည့် အခြား လက္ခဏာများဖြစ်ပါက မီးအားကိုအနည်းငယ်လျှော့ပြီး ထိုင်သည့် အချိန်ကိုလည်း အနည်းငယ်လျှော့ချလျှင်ကောင်းမည်။

ဆောင်းတွင်း၌ဖြစ်ပေါ်သည့် စိတ်ဓာတ်ကျမှုနှင့် မောပန်းမှု မှန်သမျှသည် မှောင်မိုက်ခြင်းကြောင့်မဟုတ်ပါ။ အကယ်၍အချိန်ကြာမြင့်စွာ စိတ်ဓာတ်ကျသည့် လက္ခဏာများကို ခံစားနေရပါက မိမိနှင့်သက်ဆိုင်သည့် ဆရာဝန် ကို ဤကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ ပြောပြနိုင်လျှင်ကောင်းမည်။ ၎င်းအနေနှင့်ရောဂါ၏အခြေအနေ မည်သည့်အဆင့်တွင်ရှိနေကြောင်း ကို ခန့်မှန်းနိုင်ပြီး သင့်တော်သောအကူအညီ (သို့) မည်သည့်ပုံစံဖြင့် ကုနိုင်ကြောင်း ပြောပြနိုင်သည်။

SIRKKU SUIKKANEN စီး(ရ်)ကူ၊ စွီ(က်)ကာနယ်(န်)
 psykologi စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာရှင်
 Maahanmuuttajapalvelut နိုင်ငံပြောင်းရွှေ့လာသူများ အတွက်
 အထွေထွေဆောင်ရွက်ပေးသည့်ဌာန
 ဤအကြောင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ပို၍သိလိုပါကလည်း
<http://www.valohoito.fi/> မှ ကြည့်နိုင်သည်။

