

Masennus / Myanmar (Burma)

လေးစားအပ်ပါသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာရှင်သို့၊

ဆိုးဝါးသောအခြေအနေတွင် ရှိနေသူတစ်ဦးအနေနှင့် သင့်ထံမှအကြံတောင်းခံအပ်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်၏ ဆရာဝန် အနေနှင့် ကျွန်ုပ်အား စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာရှင်နှင့်သွားရောက်ဆွေးနွေးရန် အကြံပေး ခဲ့ သော်လည်း၊ ကျွန်ုပ်အနေ နှင့် မည်သည့်အရာမျှ လုပ်ဆောင်ရန်သတ္တိမရှိသေးပါ။ ကျွန်ုပ်အနေနှင့် အချိန်ကြာမြင့်စွာ၊ သေမတတ်မောပန်း ခြင်းကို ခံစားရပြီး၊ ကျွန်ုပ်၏အသက်တာကို ငြီးငွေ့မိပါသည်။ ကျွန်ုပ်အနေနှင့်၊ တဖြေးဖြေးကြီးထွားလာသော ရောဂါဝေဒနာမျိုးကို ခံစားနေရပါသလားဟု စိုးရိမ်ခဲ့မိသော်လည်း၊ လတ်တလောအခြေအနေတွင် သွေးစစ်ထားသည့်အဖြေများအရ ကျွန်ုပ်အနေနှင့် လုံးဝကျန်းမာသူတယောက်ဖြစ်ပါသည်။ ခြေတံလက်တံများ သည် ခြေလှမ်းတိုင်းလေးလံလျက်ရှိပြီး၊ ကိုက်ခဲမှုများမှာလည်း ဟိုမှာဒီမှာဖြစ်လျက်ရှိနေခြင်းကြောင့်၊ မိမိကိုယ် မိမိကျန်းမာသူတယောက်အဖြစ် ယုံရမှာခက်နေသည်။ ထိုမျှမက၊ အစားအသောက်အလွန်အကျွံစားသည်။ အလေးချိန်တိုးလာသည်မှာလည်း ကျွန်ုပ်အနေနှင့် အမှန်တကယ်ကျန်းမာခြင်းကြောင့်သာဖြစ်မည်။ မနက် ၃- နာရီအချိန်လောက်တွင် နိုးလာတတ်ပြီး၊ နောက်ထပ်ပြန်၍ အိပ်မပျော်တော့ပေ။ ဘဝတွင်ပြုမိခဲ့သော အမှားများနှင့် တနည်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်ဘဝသည် ကျွန်ုပ်အပေါ်မည်ကဲ့သို့မျှ၊ တရားမျှတမှုမရှိခဲ့သည့်အကြောင်းအရာများ မကြာခဏအတွေးထဲသို့ ဝင်ရောက်လာတတ်ပြီး၊ ဤအရာများကို ထပ်ခါတလဲလဲ တွေးနေမိပါသည်။ မိမိယွင်ကနေထိုင်ခဲ့သော နိုင်ငံမှ သတင်းဆိုးများကိုကြား ရ ကတည်းက ဤကဲ့သို့စတင်ခံစား ခဲ့ ရခြင်းဖြစ်သည်။ မကောင်းဆိုးဝါး၊ ဝိညာဉ်တခု ကျွန်ုပ်အထဲသို့ ဝင်ရောက်အခြေချနေထိုင်ပြီး၊ ကျွန်ုပ်၏ဘဝတခုလုံးကို ဝါးမျိုးရန်ဆုံးဖြတ်ထားသကဲ့သို့ ထင်ရသည်။ ဆရာဝန်အနေနှင့်တောင်မှ မကူညီနိုင်သောအရာ ကို သင့်အနေနှင့် မည်ကဲ့သို့ကူညီနိုင်မည်နည်း။

မေးသူသို့ရှင့်၊

တခါတရံ သတင်းဆိုးများ (သို့) အလွန်ကြီးမားသောပြောင်းလဲခြင်း (သို့) မိမိကိုယ်မိမိ ကြီးမားသောတောင်းဆို မှုမျိုးနှင့် ရင်ဆိုင်ရသောအခါ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းကဲ့သို့သော ပေါက်ကွဲမှုမျိုးကိုခံစားရသည်။ သင်၏အမေးထဲ တွင်၊ သတင်းဆိုးများကြားပြီးချိန်မှစ၍ အခြေအနေပို၍ဆိုးဝါးလာကြောင်း ဖော်ပြထားသည်။ သင့်အတွက် အလွန်အရေးကြီးသောကိစ္စမျိုး ဖြစ်ဖွယ်ရာရှိပြီး၊ ဆုံးရှုံးမှုတမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်ချေရှိသည်။ အထက်ကဖော်ပြခဲ့သည့် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း အခြေအနေမျိုးဆိုသည်မှာ၊ လူများအနေနှင့် အချိန်ကြာမြင့်စွာ နေထိုင်ရခက်ခဲခြင်း၊ အသက် ရှုကြပ်ခြင်းနှင့် နေထိုင်ရသည့်ဘဝမှာလည်း မှောင်မိုက်ထဲတွင် နေထိုင်ရသကဲ့သို့ထင်ရသည်။ စိတ်ပျော်ရွှင်မှု နည်းပါးလာခြင်းနှင့်အလွယ်တကူ မောပန်းခြင်းတို့ ဖြစ်တတ်သည်။ ဆုံးဖြတ်ချက်များပြုလုပ်ရန်နှင့် အာရုံစိုက် ရန်အတွက်ခက်ခဲနိုင်သည်။ အိပ်ပျော်ခြင်းအတွက်အခက်အခဲရှိခြင်းမှာ စိတ်ဓာတ်ကျနေသည့်အခြေအနေတွင် သာမန်ရိုးကျသာဖြစ်သည်။ ထိုအခါမျိုးတွင် အချို့လူများအနေနှင့် အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ အချို့တွင် အလွန် အကျွံစားသောက်ခြင်းများဖြစ်တတ်သည်။ အသက်တာမှာ စိတ်ညစ်စရာဖြစ်ပြီး၊ အခြားသူများနှင့်ဆက်ဆံရာ၌ လည်းခက်ခဲမှုရှိ လာသည်။ သင်ဖော်ပြသကဲ့သို့မိမိကိုယ်ကို အပြစ်တင်ခြင်းမှာလည်း သာမန်ရိုးကျတခုဖြစ်သည်။ ဝမ်းဗိုက်၊ ဦးခေါင်းနှင့် ကြွက်သားများ နာကြင်ခြင်းအမျိုးမျိုးဖြစ်ခြင်းသည်လည်း ဓမ္မတာဖြစ်ပြီး၊ ၎င်းနာကြင်မှုများဖြစ်ပေါ်ရခြင်း၏အကြောင်းရင်းများကို ခန္ဓာကိုယ်မှ ချို့ယွင်းချက်များအနေနှင့် အမြဲတမ်းရှာဖွေ၍ မတွေ့ရှိနိုင်ပေ။

အချို့လူများသည် အခြားလူများထက်ပို၍ လွယ်ကူစွာစိတ်ဓာတ်ကျတတ်သည်။ ကုသခြင်း၏အကူအညီဖြင့် အများအားဖြင့် နဂိုအခြေအနေသို့ ပြန်ရောက်ကြသည်။ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းရောဂါကို ခံစားရသောအခါ၊ ဦးကျောက်၏လုပ်ရပ်မှာလည်း အပြောင်းအလဲများလာကြောင်း သိရသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ အများအားဖြင့် ကုသမှုအကူအညီဖြင့် နဂိုအတိုင်းပြန်ဖြစ်လာသည်။ အကယ်၍ ရောဂါ၏လက္ခဏာများအနေနှင့် မိမိကို စိတ်အနှောက်အယှက်ပေးလာပါက၊ ကုသရန်အကူအညီတောင်းခံသင့်သည်။ အကယ်၍ ရောဂါဖြစ်ခြင်းကို မခံမရပ်နိုင်ခြင်း အတွက် ပြဿနာဖြစ်လာလျှင်၊ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာရန်အတွက် မိမိ၏ဆရာဝန်မှ ဆေးခွင့်ဖြင့်၊ အလုပ်ဋ္ဌာန (သို့) ပညာသင်ကြားနေသည့်ဋ္ဌာနမှခွင့် တောင်းလျှောက်လျှင်ကောင်းမည်။ ဥပမာအားဖြင့် နိုင်ငံ ပြောင်းရွှေ့လာသူများအတွက် ဆောင်ရွက်ပေးသည့်ရုံး (သို့) မိမိ၏ကျန်းမာရေးဋ္ဌာနရှိ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာရှင် နှင့် ဆွေးနွေးနိုင်ရန်အတွက် စီစဉ်သင့်သည်။ ၎င်းအပြင် (Kyllön)ကရုလွန်၊ (keskustan)ကက်(စ်)ကုတ်တန်နှင့် (Kuokkala) ကဝေါ့(က်)ကာလာကျန်းမာရေးဋ္ဌာနများတွင်၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းနှင့်ပတ်သက်သောကိစ္စများ အတွက် ဆောင်ရွက်ပေးသည့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများထံမှလည်း အကူအညီတောင်းနိုင်သည်။ ဆရာဝန်အနေနှင့်လည်း သင့်အား စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းကို အထောက်အကူပြုသည့်ဆေးဝါးဖြင့် စတင်ကုသခြင်းဖြင့် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း ဝေဒနာမှ လျှင်မြန်စွာပြန်လည် ကောင်းမွန်လာစေနိုင်သည်။ စိတ်ဓာတ်ကျသည့်ရောဂါအတွက် အသုံးပြုသော ဆေးဝါးများသည် စိတ်ချရပြီး၊ လူအများကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်သကဲ့သို့ ဆေးစွဲသွားခြင်းမျိုးမရှိပေ။

သင်ခံစားနေရသောဒုက္ခကို ကုစားရန်အတွက် ရှက်စရာမလိုပါ။ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းရောဂါမှာ အများနှင့်သက် ဆိုင်သည့် ပြဿနာတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာရှင်အနေနှင့် ဤကိစ္စတွင် မည်ကဲ့သို့သောအကူအညီ မျိုးကို ပေးနိုင်မည်နည်း၊ ဆိုသည့် သင်၏မေးခွန်းအတွက် အဖြေမှာ။ ။ ၎င်းအနေနှင့် ပထမဦးဆုံး သင်၏အခြေအနေနှင့်၊ မည်ကဲ့သို့အကူအညီမျိုးကို သင့်အနေနှင့် လိုအပ်နေသည်ကို ခန့်မှန်းနိုင်သည်သာမက၊ သင့်အနေနှင့် အဘယ့်ကြောင့်ယူကဲ့သို့ ပြုမူခံစား နေရသည်ဆိုသည်ကို နားလည်လာရန် သင့်အားကူညီနိုင်သည်။ လူအများစုအနေနှင့်အပြင်လူ၊ တစ်စိမ်းတစ်စာနှင့်ဆွေးနွေးရမည်ကို ခက်သည်ဟုထင်ရသော်လည်း သင့်အတွက် အထောက်အကူသဖွယ် ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ။ ကြိုပြီး စား၍ စမ်းကြည့် ရန်အတွက် ကျွန်ုပ်အနေနှင့်အထူးအားပေးတိုက်တွန်းလိုက်ပါတယ်။