Käännös: Keski-Suomen tulkkikeskus

Myanmar(Burma)

Pakkohäiriö

လေးစားအပ်ပါသောစီး(ရ်)ကုရှင့်၊

ယွှင်နေထိုင်ခဲ့သောအမိနိုင်ငံတွင်နေထိုင်သည့် အကို/မောင်၏ကိုယ်စား ဤစာကိုရေးလိုက်ပါသည်။ ၄င်းသည် ငယ်စဉ်ကတည်းက မကျန်းမာခဲ့ပါ။ ၄င်း၏ပြဿနာအတွက်တိကျသောအဖြေကိုရှာမရခဲ့ပါ။၄င်း၏အိမ်၊၄င်း၏ပစ္စည်းများနှင့်ပတ်သက်လျှင် နေရာတကာတိုင်း၌အလွန်အမင်းတိကျ လွန်းပါသည်။မည်သည့်အခါမျှမည်သူ့ကိုမဆို၊အစားအသောက်ချက်ပြုတ်သည့်ကရိယာ၊တန်ဆာပလာကို ပေးမထိခဲ့ပါ။ အကယ်၍ တယောက်ယောက်က ကိုင်တွယ်မိပါက၊ ကျွန်မအကို/မောင်အနေနှင့် ၄င်းပုဂံခွက်ယောက်ကိုအချိန်မည်မျှကြာမြင့်စွာဆေးကြောမည်ကိုမပြောနိုင်အောင်ကြာမည်။ ဤကိစ္စများတွင်၄င်းသည်အလွန်သေချာပြီးနာရီပေါင်းမြောက်များစွာကြာသည်အထိဖြစ်သည်။ ၄င်းကိုယ်ကို၄င်းဆေးကြောသောအခါ၌လည်း ထိုနည်း၄င်းပင်ဖြစ်သည်။သာမန်လူတယောက်ရေချိုးလျှင်နာရီဝက်သာကြာမည်ဖြစ်သည်။၄င်းအတွက်၃နာရီကြာသည်။အကယ်၍၄င်းအားမြန်မြန်ပြုလုပ်ခိုင်းပါက၊သို့မဟုတ်၄င်းလုပ်ကိုင်နေသည့်အရာတခုခုကိုဝင်ရောက်ပြီးစွက်ဖက်ပါက၊သို့မဟုတ်တနည်းနည်းဖြင့်တားမြစ်ပါက၄င်းသည်တနေကုန်အလွန့်အလွန်စိတ်ဆိုးနေတော့သည်။၄င်းသည်ဘုရားရှိခိုးရာတွင်လည်းတိကျပြီးအချိန်မှန်မှန်ရှိခိုးသည်။လက်ဆေးသည့်နေရာတွင်လည်း၄င်းကဲ့သို့လက်ဆေးသည့်လူမျိုးတခါမျှမကြုံဘူးအောင်အချိန်ကြာမြင့်စွာနှင့်သေချာစွာဆေးကြောသည့်အလေ့အထရှိသည်။တခါတရံ၄င်းကိုအထူးသန့်ရှင်းသူ၊ဘုရားတရားကြည်ညိုသူအဖြစ်လေးစား အားကျမိသည်။ သို့သော်၄င်းအနေနှင့်၄င်း၏အသက်တာကိုမပျော်မွေ့ကြောင်းထင်ရှားသည်။ ၄င်းအနေနှင့်တခါမျှအိမ်ထောင်မကျဘူးပါ။ မည်သူ့ကိုမျှလည်းအိမ်ထောင်ဖက်အဖြစ်သဘောမတွေ့ခဲ့ပါ။အမှန်အားဖြင့်ပြောင်းပြန်ဖြစ်လိမ့်မည်ဟုကျွန်မအနေနှင့်သံသယဖြစ်မိသည်။၄င်းကိုစိတ်တိုတတ်သူနှင့်ထူးဆန်းသူအဖြစ်သတ်မှတ်ပြီး၊မည်သူမျှ၄င်း၏ဇနီးမဖြစ်ချင်ကြပေ။၄င်းကိုယ်တိုင်၌ကလည်း ဤအလေ့အထများနှင့်ဦးခေါင်းထဲတွင်စွဲကပ်နေသည့်အရာများသည်၄င်းအတွက်ပြဿနာကြီးဖြစ်ကြောင်းသိပြီး တခါတရံ သက်ပြင်းချ တတ်သော်လည်း မည်သို့မျှ မတတ်နိုင်ပေ၊ မည်သည့်နည်းဖြင့် ၄င်းကို ကူညီနိုင်ပါမည်နည်း။

ညီမ/အမ

လေးစားအပ်ပါသော ညီမ/အမ၊

သင်ပုံဖေါ်ပြသည့်အခြေအနေသည် သင့်အကို/မောင်နှင့်ပတ်သက်ပြီး သည်းခံမှုများစွာလိုမည်မှာ သေချာသည်။ ထင်ရသလောက်ဆိုလျှင် ၄င်းသည်၊ ၄င်း၏ဆေးကြောသုတ်သင်မှုဓလေ့များနှင့်အခြားသန့်ရှင်းမှုများနှင့်ပတ်သက်သည့်အလေ့အထများ၏အကျဉ်းသားဖြစ်နေပုံရသည်။၄င်း၏အလေ့အထများသည်၄င်း၏အချိန်များကိုအဓိပ္ပါယ်မရှိကုန်စေပြီး၊၄င်းအသက်တာတွင်အခြားအရေးကြီးသည့်ကိစ္စများကိုဆောင်ရွက်ရန်အတွက် အခက်အခဲရှိမည်မှာသေချာသည်။၄င်းတွင်အလုပ်ရှိကြောင်း၊ သို့မဟုတ် မည်ကဲ့သို့ ၄င်းကိုယ်၄င်း ထောက်ပံ့ကြောင်း မဖေါ်ပြထားပါ။ သို့သော် ဤကဲ့သို့သောရောဂါလက္ခဏာများရှိခြင်းနှင့်နေ့စဉ်အလုပ်ရှုပ်ခြင်းသည်လိုက်ဖက်မညီပေ။ အကယ်၍ဤလက္ခဏာများသည်၄င်း၏တခုတည်းသောလက္ခဏာများဖြစ်ပါက၊၄င်းကိုမဖြစ်မနေလုပ်ဆောင်ရသည့်အနှောက်အယှက်မျိုးဟုခေါ်ဆိုနိုင်သည်။ဤကဲ့သို့သောနှောက်ယှက်မှုမျိုးသည် ညစ်ပတ်မှုနှင့်ပတ်သက်၍စိုးရိမ်သည့်အတွက်အထူးအခြေခံဆေးကြောမှုကိုလိုအပ်သည့်အဖြစ်မျိုးသို့ရောက်ရခြင်းဖြစ်သည်။ လူတွင်အကြောင်းအရာများနှင့်ပစ္စည်းများတို့ကိုအမြဲတမ်းတသမတ်တည်းစနစ်တကျလုပစ္စာထားရန်လိုအပ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ်တခုခုမေ့လျော့သကဲ့သို့အမြဲတမ်းသံသယဝင်ခြင်း၊သို့မဟုတ်အမှတ်တမဲ့သတိမပြုမိသဖြင့်၄င်း၏လုပ်ဆောင်မှုကိုမဆုံးနိုင်အောင်စစ်ဆေးတတ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ဤသို့သောပြဿနာမျိုးကို ခံစားနေရသည့်လူအနေနှင့် အိမ်မှအပြင်သို့ထွက်ခါနီးတွင်ထပ်ခါတလဲလဲစစ်ဆေးနေရခြင်းကြောင့် အချိန်များစွာကြာနိုင်သည်။ အချို့လူများတွင် ပြင်းထန်သောရောဂါတမျိုးမျိုးဖြစ်နေသည်။ သို့မဟုတ် ၄င်းရောဂါမျိုးကို အစပျိုးလျက်ဖြစ်နေသည်စသည်ဖြင့် ရောဂါနှင့်ပတ်သက်သည့် အတွေးများ မဖြစ်မနေ ဝင်ရောက်ပြီး ၄င်းတို့အနေနှင့်ကြောက်နေတတ်ကြသည်။ဥပမာအားဖြင့် လိင်ဆက်ဆံရေးနှင့်ပတ်သက်၍ ဖြစ်တတ်သောရောဂါအမျိုးမျိုးနှင့် ကင်ဆာရောဂါတို့မှာ အများအားဖြင့်ကြောက်တတ်သောရောဂါများဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့သောသူများသည်တခါတရံအဓိပ္ပါယ်ကင်းမဲ့စွာဖြင့်ဆရာဝန်များထံသို့ သွားရောက်တတ် သည်။ မဖြစ်မနေ နှောက်ယှက်မှုရောဂါမျိုးကို ခံစားနေရသည့်လူတယောက်အနေနှင့် ၄င်းသည် ထိခိုက်မှုဖြစ်စေသည့် လုပ်ရပ်မျိုးအတွက် အပြစ်ရှိ သည်ဟု မဖြစ်မနေ အတွေးများလည်းဖြစ်ပေါ်ပြီး၊ ဤအတွေးများကြောင့် အကြောင်းအရာများကို အဆက်မပြတ်စစ်ဆေးရန် လိုအပ်သည်။

မဖြစ်မနေ နှောက်ယှက်မှုဝေဒနာများတွင်ပုံစံအမျိုးမျိုးရှိရာနေရာထိုင်ခင်းများနှင့်ပတ်သက်လျှင် ဖိနှိပ်သကဲ့သို့သော အနှောက်အယှက်မျိုးဖြစ် သည်။ အဖြစ်များလေ့ရှိသည့်အနှောက်အယှက်များမှာအထက်တွင်ဖေါ်ပြခဲ့သည့်မဖြစ်မနေတွေးနေခြင်းနှင့်မဖြစ်မနေလုပ်ဆောင်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။မဖြစ်မနေတွေးနေခြင်းအနှောက်အယှက်မျိုးကိုခံစားနေရသူသည်၊ အတွေးများသည်ခေါင်းထဲသို့တဝဲလည်လည်ဝင်ရောက်လာပြီး၊ ထိုပုဂ္ဂိုလ်အနေနှင့် ဖိစီးမှုကိုခံစားနေရသော်လည်း၄င်း၏အတွေးထဲမှမည်သို့မျှဖျောက်ဖျက်၍မရပေ။မဖြစ်မနေလုပ်ဆောင်ရသည့် အနှောက် အယှက်မျိုးကို ခံစားနေရသူအနေနှင့် လုပ်နေကျအရာများကိုထပ်ခါတလဲလဲလုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့်မဖြစ်မနေတွေးပြီးခံစားနေရသည့်ဖိစီးမှုကိုလျော့နဲစေရန်အတွက်လုပ်ဆောင်ရခြင်းဖြစ်သည် အများအားဖြင့်ဤအနှောက်အယှက်မျိုးကို ခံစားနေရသူများသည်စိတ်ဓာတ်လည်း ကျလျက် ရှိသည်။

သင်၏ဖေါ်ပြချက်အရသင်၏အကို/မောင်သည်ပြင်းထန်သောပြဿနာနှင့်ရင်ဆိုင်နေရခြင်းကိုသိသည်။ဤကဲ့သို့အနှောက်အယှက်မျိုးကို ခံစား နေရသောသူများသည်ခံစားနေရသည့်ရောဂါကိုသိခြင်း၊တနည်းအားဖြင့်မိမိ၏အခြေအနေကိုသိနားလည်ရာတွင်လူနာများအပေါ်များစွာမူတည်သည်။သင်

၏ဖေါ်ပြချက်အရအခြေအနေမှာကြာမြင့်နေပြီဖြစ်၍လူမှုဆက်ဆံရေးကိုများစွာအနှောက်အယှက်ဖြစ်ပြီးလူမှုရေးအသိုင်းအဝိုင်းမှလွယ်လင့်တကူတသီးတခြားဖြစ်လာတတ်သည်။ရောဂါလက္ခဏာများသည်ဤအခြေအနေများတွင်တဖြေးဖြေးဆိုးဝါးလာတတ်သည်။သင်ဖေါ်ပြသကဲ့သို့ဤအချိန်အတောအတွင်း၊အကို/မောင်ကိုတိကျသေချာသူ၊ ဘုရားတရားကြည်ညိုသူပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ်လေးစားမိသော်လည်းအချိန်ကြာမြင့်လာလေအခက်အခဲရှိလာလေဖြစ်မည်မှာမလွဲပေ။လူနာအများစုသည်၄င်းတို့၏ရောဂါလက္ခဏာများအတွက်ရှက်ပြီး၊၄င်းတို့ကိုမည်သည့်အရာမျိုးအနေနှင့်၄င်းတို့အတွက်အထောက်အကူဖြစ်စေသည်ဆိုသည်ကိုသေချာစွာမသိကြပေ။မည်သို့ပင်ဆိုစေထိုအခြေအနေမျိုးအတွက်အကူအညီကိုရရှိနိုင်သည်။ဆေးဖြင့်ကုသခြင်းသာမကအပြုအမူကိုပုံစံသွင်းရန်စိတ်ပညာရှင်များနှင့်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်းသည်ထိရောက်မှုရှိသည့်ကုသမှုပုံစံများဖြစ်သည်ဟုသက်သေပြလျက်ရှိသည်။ ဤကဲ့သို့ခံစားနေရသူများအတွက်ပြုမူကျင့်ကြံပုံများအားလုံး၊လုံးဝပျောက်ကင်းသွားနိုင်ခြင်းအတွက်တန်ပြန်သက်ရောက်မှုလုံးလုံးလျားလျားမဖြစ်နိုင်သော်လည်းအခက်အခဲဆုံးနှင့်အသက်တာအတွက် အနှောက်အယှက်အဖြစ်ဆုံး မဖြစ်မနေအနှောက်အယှက်မျိုးကိုမူ ဆေးဖြင့်အထောက်အကူပြုနိုင်သည်။ သင်၏ ဆွေမျိုးများအနေနှင့် သင်၏အကို/မောင်ကို ဆရာဝန်ထံသို့ခေါ်သွားပြီး ဖြစ်ပျက်သမျှ လက္ခဏာအားလုံးကို ပြောပြပါ။ အကူအညီရရှိခြင်းဖြင့် ၄င်း၏အသက်တာကို အပြောင်းအလွဲများစွာဖြစ်စေနိုင်သည်။

စီး(ရ်)ကူ၊ စွိ(က်)ကာနယ်(န်)
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာရှင်