

Psykologi vastaa-palsta / Burma

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာရှင်၏ဖြေကြားချက်ကော်လံ။

ဤကော်လံတွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာရှင် စီး(ရ်)ကူစွဲ(က်)ကာနယ်(န်)ထံမှ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးနှင့်လူမှု ဆက်ဆံရေးနှင့်ပတ်သက်သောကိစ္စများကို အမည်မဖော်ပဲမေးမြန်းနိုင်သည်။ မေးခွန်းများကို ဖင်းနစ်၊ ပါ(ရ်)စီ၊ အင်္ဂလိပ်(သို့)ရုရှားဘာသာဖြင့် မိုးဇာအိ(က်)ကီစာတည်းအဖွဲ့သို့ ပေးပို့နိုင်သည်။ လိပ်စာ၊ (Mosaiikki, Ilmarisenkatu 17, 40100 Jyväskylä) မိုးဇာအိ(က်)ကီ၊ အိ(လ်)မာရီစယ်(န်)ကာတူ ၁၇၊ ၄၀၁၀၀ ယူဗက်(စ်)ကရူလာ၊ စိတ်ပညာရှင်၏ကော်လံ (Psykologin palsta) ဟု စာအိတ်တွင်အမှတ်အသားဖြင့် ပေးပို့ရမည်။

အမေး။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာရှင်ခင်ဗျား/ ရှင်၊ ကျွန်တော်/ မအနေနှင့် မိမိ၏စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးအတွက် အလွန်စိုးရိမ်ပါသည်။ တခါတရံ ကျွန်တော်/ မ၏အခြေအနေမှာ အလွန်ဆိုးရွားပါသဖြင့်ရှူးမည်ကိုကြောက်ရွံ့မိပါသည်။ မည်သို့မျှအဓိပ္ပါယ်ရှိသောအကြောင်းပြချက်မျိုးမရှိပဲ ရုတ်တရက်နှလုံးတုန်ခြင်း၊ ဆိုးဝါးစွာခံစားရပြီး ပူလာခြင်း၊ အသက်ရှူခက်ခြင်းနှင့် တဖြေးဖြေးစတင်မေ့မြောသကဲ့သို့ခံစားခြင်းတို့ကို ထပ်ခါတလဲလဲဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ ကျွန်တော်/ မအနေနှင့် သေရမည်ကိုအလွန်ကြောက်ရွံ့ပြီး၊ ဤကဲ့သို့သောအခြေအနေများဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ ကျွန်ုပ်အနေနှင့်မည်သို့မျှ ထိမ်းချုပ်နိုင်ခြင်းမရှိသကဲ့သို့ခံစားရသည်။ ကျွန်ုပ်၏မွေးရပ်မြေတွင် ဆေးရုံသို့ကြွကြိမ်မျှခေါ်သွားခြင်းခံခဲ့ရသည်။ အကြောင်းမှာ ကျွန်ုပ်၏ဆွေမျိုးများအနေနှင့် ကျွန်ုပ်၏အဖြစ်ကို ကြောက်ရွံ့ကြသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ဆရာဝန်များအနေနှင့် ကျွန်ုပ်တွင်ဘာပြစ်ချက်မှရှာမတွေ့ခဲ့ပေ။ အာရုံကြောများကြောင့်သာဖြစ်သည်ဟုဆိုကြသည်။ ဖင်လန်နိုင်ငံသို့ရောက်ပြီးမှ ဤကဲ့သို့ဆင်တူရိုးမားဖြစ်ရပ်များကို ခံစားရသောကြောင့် ယူကျွန်ုပ်အနေနှင့် စိုးရိမ်မိပါသည်။ ဤဖြစ်ရပ်များမှာ မိနစ်အနည်းငယ်မျှသာကြာရှည်သည်။ ကျွန်ုပ်အနေဖြင့် တနည်းအားဖြင့် မကျန်းမမာဖြစ်နေပါသလား။ ကျွန်ုပ်အနေနှင့် ဤဖြစ်ရပ်မျိုးကိုခံနိုင်ရည်မရှိပါ။ အခြားစိုးရိမ်စရာများလည်း အချိန်ကြာမြင့်စွာရှိနေခဲ့ရပါသည်။

ပုံ၊ အမှန်တကယ်စိုးရိမ်နေရသူ။

Vastaus: အဖြေ။

သင်၏သရုပ်ဖော်ရေးပြထားပုံကို ထောက်ရှုခြင်းအားဖြင့် ဖိစီးမှုဒဏ်၏ဂယက်ရိုက်မှုကို ခံစားနေရပုံပေါ်သည်။ သင်ဖော်ပြထားသည့်ခံစားရချက်များသည် ဖိစီးမှုဒဏ်ကြောင့်ဖြစ်ရသော ဂယက်ရိုက်မှုနှင့် အံဝင်ဝှင်ကျဖြစ်သည်။ အများအားဖြင့်ဤလက္ခဏာများမှာ၊ နှလုံးခုန်ခြင်း၊ ရင်ဘတ်နာခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်း၊ ချွေးပြန်ခြင်း၊ အပူအအေးလှိုင်းများ၊ တုန်ခြင်း၊ မေ့မြောသကဲ့သို့ခံစားရခြင်း၊ အားနည်းခြင်း၊ မသေမချာဖြစ်ခြင်း၊ သေခြင်းကိုကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို မထိမ်းချုပ်နိုင်သကဲ့သို့ ခံစားရခြင်းနှင့် ရှူးသွပ်မည်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့ဖြစ်ခြင်းသည် မိနစ်အနည်းငယ်မျှအတွင်း၊ (သို့) နာရီဝက်အထိကြာရှည်နိုင်သည်။ ဤကဲ့သို့ခံစားရပြီးနောက်၊ အများအားဖြင့် ပြင်းထန်သောမောပန်းခြင်းနှင့် ရှုပ်ထွေးရောယှက်မှုမျိုးကို ခံစားရသည်။ ဤကဲ့သို့ဖြစ်ခြင်းကြောင့်၊ သင့်အနေနှင့် ပြင်းထန်သောရောဂါ

တမျိုးမျိုးကြောင့်များလား (သို့) ရှားသွပ်သည်ဟုပြောရမလား၊ စသည်ဖြင့် စိုးရိမ်တတ်သည်။ ဤကဲ့သို့ဖြစ်ပေါ်ခြင်းကို တခါခံစားရခြင်းသည် သာမန်မျှသာဖြစ်သည်။ လူဦးရေ၏ ၁၀%မှ ၃၀%အနေနှင့် ဤကဲ့သို့သော ဖိစီးမှုဒဏ်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်သော ခံစားရမှုမျိုးကို ၁၀၀၏ အခြေအနေ တချိန်ချိန်တွင် တွေ့ကြုံခဲ့ရကြောင်း ခန့်မှန်း ကြသည်။

ဖော်ပြပါ လက္ခဏာအများစုအနေနှင့် ကာယပိုင်းဆိုင်ရာဖြစ်သော်လည်း၊ ဤကဲ့သို့သော ဖိစီးမှု၏ ဂယက်ရိုက် မှုကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာက ပြင်းထန်စွာခံစားရသည်။ မေးခွန်းတွင်ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ပြင်းထန်သောဝေဒနာ ခံစားရမှုမျိုးကို မည်ကဲ့သို့သောသတိပေးချက်မှမရှိပဲ၊ အကြောင်းပြချက်မရှိပဲ၊ ရုတ်တရက်ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။ ကြောက်လန့်ခြင်းကိုခံစားရသည်မှာ အလွန်ခိုင်မာ၍ပြင်းထန်ခြင်းကြောင့် (panic) ဟုခေါ်သည့် ရုတ်တရက် ဂယက်ရိုက်ခြင်းဟုသောအမည်ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ဤကဲ့သို့အခြေအနေမျိုးတွင် သေခြင်းကိုအလွန်အလွန် ကြောက်ရွံ့ပြီး မိမိကိုယ်ကိုမည်သို့မျှ ထိမ်းချုပ်နိုင်ခြင်းမရှိပေ။ ဤကဲ့သို့အဖြစ်မျိုးကို ထပ်ခါတလဲလဲခံစားရ ပါက၊ စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်၏ အနှောက်အယှက်ဟုခေါ်သည်။

ခံစားရသည့်အရာတို့မှာ အလွန်ပြင်းထန်၍ နှစ်လိုဖွယ်ရာမရှိသောကြောင့် ဤအရာများဖြစ်ပေါ်လာမည်ကို စတင်၍ ကြောက်လန့်လာတော့သည်။ ရလဒ်အနေဖြင့် ဤကဲ့သို့ဖြစ်ပွားခဲ့သောနေရာများကိုကြီးစား၍ ရှောင်ရှားလာ သည်။ ဤဂယက်ရိုက်မှုအနှောက်အယှက်များဖြစ်ပေါ်လာမည်ကို အလွန်စိုးရိမ်ခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အာရုံကြောများကို ဤကဲ့သို့ထပ်မံဖြစ်ပွားရန် လှုံ့ဆော်ပေးသကဲ့သို့ဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့အားဖြင့် အနှောက်အယှက် များအနေနှင့် အလွယ်တကူဆက်တိုက်ဖြစ်ပေါ်လာပြီး အခြေအနေကို ပို၍ဆိုးရွားလာစေတော့သည်။ အများအား ဖြင့် ထပ်ခါတလဲလဲဖြစ်ပေါ်လာသော အနှောက်အယှက်များနှင့် ၎င်းတို့ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသော နှစ်လိုဖွယ် မကောင်းသော ခံစားရမှုများနှင့် စိုးရိမ်ကြောက်လန့်မှုများသည် စိုးရိမ်ကြောက်လန့်မှုနှင့် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းတို့ ကို စတင်ဖြစ်ပေါ်လာစေသည်။ ဥပမာအားဖြင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာကိစ္စများနှင့် လူအများစုဝေးရာနေရာများတို့မှာ လည်း စိတ်ဂယက်ရိုက်မှုအနှောက်အယှက် ခံစားနေရသူများအနေနှင့် ကြောက်ရွံ့ရမည့်အရာများထဲတွင် ပါဝင် သောအရာများဖြစ်လာသည်။

မေးမြန်းသူ၏ မေးခွန်းနောက်ဆုံးပိုင်းတွင် ၎င်းအနေနှင့်အခြားပို၍ကြီးမားသော စိုးရိမ်စရာများလည်း အချိန်ကြာမြင့်စွာရှိနေခဲ့ရပါသည်ဟုဖော်ပြထားသည်။ ဂယက်ရိုက်မှုအနှောက်အယှက်များ သည် ရုတ်တရက်ပေါ်ပေါက်လာကြသော်လည်း၊ ၎င်းတို့အနေနှင့်လတ်တလောအသက်ရှင်မှု၏ အခြေအနေ များနှင့်ဆက်သွယ်မှုရှိသည်။ လူအများစုအနေနှင့် ၎င်းတို့၏အသက်တာ တနေရာတွင် ဤကဲ့သို့သော အနှောက် အယှက်မျိုးကို စိတ်အနှောက်အယှက်ဖိစီးမှုရှိသည့် အချိန်တွင်ခံစားခဲ့ရဘူးသည်။ ဥပမာအားဖြင့် စစ်ပြေးဒုက္ခ သည်များအနေနှင့် ကြုံတွေ့ခဲ့ရသော အကြမ်းဖက်မှုများ (သို့) နိုင်ငံပြောင်းရွှေ့ခဲ့ရခြင်းကြောင့် တွေ့ကြုံခဲ့ရ သော အခက်အခဲများအနေနှင့် စိတ်၏ဖိစီးမှုနှင့်ခက်ခဲသောအခြေအနေများတွင် ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ တခါတရံ စိတ်၏ဖိစီးမှုအခြေအနေကျော်လွှားပြီးမှ စိတ်၏ဂယက်ရိုက်မှုမျိုးကိုခံစားရသည်။ အချို့လူများအနေနှင့် ၁၀၀တွင် ကြီးမားသောပြောင်းလဲမှုများဖြစ်ခဲ့သည်။ ဥပမာအားဖြင့် မိမိတို့၏နေအိမ်များမှပြောင်းရွှေ့ရခြင်း (သို့) မိမိတို့ မသိကျွမ်းသောနေရာအသစ်သို့ပြောင်းရွှေ့ရခြင်းမျိုးရှိသည်။ စေ့စပ်ကြောင်းလမ်းခြင်း၊ လက်ထပ်ထိမ်းမြားခြင်း၊ ခလေးမွေးခြင်းနှင့် လင်မယားကွာရှင်းခြင်းစသည့်လူမှုရေးကိစ္စများတွင်လည်း ပြင်းထန်စွာခံစားရသော ဝေဒနာ မျိုးကို တိုးပွားစေသည်။

တိုက်ခိုက်မှုများမှာ ကြောက်မက်ဖွယ်ရာကောင်းသော်လည်း ၎င်းတို့အနေနှင့် သေစေနိုင်သည်အထိ အနှောက်အယှက်မပြုနိုင်ပေ။ အနှောက်အယှက် ဂယက်ရိုက်မှုများကြောင့် ရူးသွပ်မသွားနိုင်သ ကဲ့သို့ မိမိကိုယ်ကိုလည်း ထိမ်းချုပ်မှုမှ ကင်းလွတ်မသွားနိုင်ပေ။ ဤအနှောက်အယှက်များကို ကုသနိုင်သော ကြောင့် မေးမြန်းသူအနေနှင့်မျှော်လင့်ချက်ကို လက်လွှတ်အရှုံးပေးရန်မလိုပေ။ အရေးကြီးဆုံးသောကုသမှုနည်းစနစ် များမှာ ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကုသခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကုသခြင်းဆိုရာတွင်၊ စိတ်ပညာရှင်နှင့်သွားရောက်ဆွေးနွေးခြင်းမျိုးကိုဆိုလိုသည်။ ယူဆေတ်အသုံးပြုသော ဆေးဝါးများသည် စွဲသွားမည် ကိုမစိုးရိမ်ရပါ။ အများအားဖြင့် SSRI ဟုခေါ်သော ဆေးဝါးအသစ်များကို စိတ်ဓာတ်ကျမှုများတွင်အသုံးပြု ကြခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဗဟိုကျန်းမာရေးဌာနများတွင်ရှိသော သင်နှင့်ပတ်သက်သည့် ဆရာဝန်များအနေဖြင့်၊ လုံလောက်သောအသိပညာ၊ အတတ်ပညာများအားဖြင့် သင်၏ပြဿနာများကိုကုစားပြီး သင့်တော်သောဆေး ဝါးများကိုပေးနိုင်ကြသည်။ သင့်အနေနှင့်ရဲဝံ့စွာ သင်နှင့်ပတ်သက်သောဆရာဝန်နှင့် သွားရောက်တွေ့ဆုံရန် အချိန်ယူပြီး၊ ၎င်းအား ခံစားနေရသမျှအားလုံးကို ပြောပြရန် ကျွန်ုပ်အနေနှင့် အကြံပေးလိုပါသည်။

အများအားဖြင့် ဆေးဝါးများ၏အကျိုးသက်ရောက်မှုသည် အချိန်ယူသောကြောင့် ဆွေးနွေးမှုနည်းဖြင့်ကုသခြင်း သည် အထောက်အကူများဖြစ်စေသည်။ သင့်အနေနှင့်၊ သင်နှင့်သက်ဆိုင်သော ကျန်းမာရေးဌာနမှ စိတ်ပိုင်းဆိုင် ရာပညာရှင်ထံသို့ အချိန်တောင်းပြီး စကားပြန်နှင့်အတူ သွားရောက်တွေ့ဆုံခြင်းကိုသော်၎င်း၊ သို့မဟုတ်၊ သင့် အနေနှင့်နိုင်ငံပြောင်းရွှေ့လာသူများအတွက် ဆောင်ရွက်ပေးသောရုံးနှင့် သက်ဆိုင်သူဖြစ်ပါက၊ ၎င်းရုံးမှ စိတ် ပိုင်းဆိုင်ရာပညာရှင်ကို အသုံးပြုနိုင်သည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာရှင်နှင့်အတူ၊ ဤနှောက်ယှက်မှုများကိုဖြစ်ပွား စေသည့် စိတ်ကိုဖိစီးနေသည့်အကြောင်းအချက်များကို စတင်စဉ်းစားနိုင်သည်။ လူတိုင်းတယောက်အနေနှင့် မိမိဖာသာ သတိမပြုမိသော ခံစားမှုများဖြစ်သည်။ လက်မခံနိုင်သည့်ခံစားရမှုများ၊ တိုးပွားလျက်ရှိသောမုန်းတီး မှုများ၊ စိုးရိမ်မှုများနှင့် စိတ်ထိခိုက်စရာများကို ဖြေရှင်းပြစ်ရန်အတွက် အပြင်လူတိုင်းတယောက်ကို လိုအပ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် အချိန်အနည်းငယ်အတွင်းကဖြစ်ပွားခဲ့သော စိတ်၏ဂယက်ရိုက်မှုနှင့်ပတ်သက်သော အနှောက် အယှက်မျိုးသည် လတ်တလောအသက်ရှင်မှုနှင့်ဆက်စပ်သောဖိစီးမှုနှင့် အဆက်အသွယ်ရှိရာ၊ ၎င်းကိုမည်ကဲ့သို့ ဖျောက်ဖျက်ပြစ်ရမည်၊ စိတ်တွင်ခံစားနေရသောဖိစီးမှုကို မည်ကဲ့သို့ထိမ်းချုပ်ရမည်ကို စဉ်းစားနိုင်လျှင်ကောင်း မည်။ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ မည်ကဲ့သို့တောင်းဆိုမှုမျိုးကို ပြုလုပ်နေသနည်း။ (သို့) အခြားလူများအနေနှင့် မည်ကဲ့သို့ သောအဓိပ္ပါယ်မရှိသည့်အရာများကို သင့်ထံမှ တောင်းဆိုနေကြသနည်း၊ စသည့်အချက်များကို သေသေချာချာ စဉ်းစားနိုင်လျှင်ကောင်းမည်။ စားသောက်ခြင်း၊ နားနေခြင်းနှင့်တကွ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စွာ နေထိုင်ခြင်း တို့နှင့်ပတ်သက်သော ကိစ္စအဝဝတို့ကိုလည်း သေချာစွာစဉ်းစားရန်မှာအရေးကြီးသည်။ တခါတရံ သင်၏အခက် အခဲများကို မေ့ထားနိုင်လောက်သည်အထိ ပျော်ရွှင်နိုင်သောအချိန်များရှိနိုင်ပါသလား၊ နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် စိတ်၏ဖိစီးမှုကို ထိမ်းချုပ်နိုင်ခြင်းသည် မိမိအသက်တာ၏ လှုပ်ရှားမှုကိုပို၍ဆုပ်ကိုင်နိုင်ခြင်းကြောင့် များစွာအကူအညီဖြစ်စေ သည်။ လူတိုင်းတွင်ရှိသောပြဿနာရပ်များသည် ပြဿနာဖြစ်ပေါ်သည့် လူများပေါ်တွင်သာမူတည်ပြီး၊ ၎င်းပြဿနာရပ်များသည် ထိုလူ၏အသက်တာရာဇဝင်နှင့် ဆက်သွယ်မှုရှိသည်။ ကုသရန်အခြေအနေမှာလည်း၊ အများအားဖြင့် တဦးတယောက်ချင်း၏ လိုအပ်ချက်နှင့် ကုသမှုအစီအစဉ် ပေါ်မူတည်ပြီး ပညာရှင်အနေနှင့် ကုသ သည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာရှင်၊ စီး(ရ်)ကူ၊စွဲ(က်)ကာနယ်(န်)
Sirku Suikkanen
psykologi