

LAIHUUSHÄIRIÖ

ဝိန်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည့်နောက်ယှက်မှုဝေဒနာ/

လေးစားအပ်ပါသောစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာရှင်သို့၊

သမီးဖြစ်သူ၏ အခြေအနေအတွက်ညွှန်ကြားမှုကိုလိုလားအပ်ပါသည်။ ၎င်းသည်ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ဖြစ်ပြီး၊ အားလုံးကိုခြုံကြည့်မည်ဆိုပါက ကျောင်းတွင်သင်ကြားခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ၎င်း၊ အားကစားဖက်တွင် ၎င်း၊ တိုးတက်ကောင်းမွန်စွာ ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်နိုင်သူဖြစ်သည်။ မနှစ်ကစ၍ကျောင်းတက်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ပိုမိုကြိုးစားရန်လိုအပ်လာသည်နှင့် ၎င်းသည်တန်ပြန်မှုအသစ်များကိုစတင်ကျင့်သုံးလာသည် စိတ်တိုလွယ်ပြီးစိတ်ဓာတ်ကျပုံရသည်။ ကျွန်ုပ်အနေနှင့်ပိန်လွန်းလှသည်ဟုထင်ပါသည်။ ၎င်း၏မကျန်းမမာဖြစ်မှုကိုစားသောက်ပုံနှင့်သေချာစွာဆက်နွယ်ကြည့်မိပြီးတွေးမတတ်အောင်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းအနေနှင့်အစားအသောက်များစွာကိုဝေစသည့်အစားအစာများဟု အကြောင်းပြပြီးစားရန်ငြင်းဆိုသည်။ အစားအသောက်ရန်အတွက်လည်းနည်းအမျိုးမျိုးဖြင့်ရှောင်ရှားသည်။ ယွင်ငယ်စဉ်ဘဝကဤကဲ့သို့သောပြဿနာများမရှိခဲ့ပါ။ မိသားစုအတူတကွစားသောက်ခြင်းသည်၎င်းအတွက်အရေးကြီးခဲ့သည်။ ထိုစဉ်က၎င်းသည်အနည်းငယ်ပင်ဝသည်။ ထို့ကြောင့်၎င်း၏အကို၊ မောင်များနှင့်ဖခင်တို့သည်၎င်းအားကြည့်စားလေ့ရှိခဲ့သည်။ ယူထက်ထိပင်ကျွန်ုပ်၏သမီးသည်အခြားသူများစားရန်အတွက်အစားအသောက်များကိုချက်ပြီးမှနံ့လည်းဖုတ်လျက်ပင်ရှိပါသည်။ မည်သို့ပင်ဆိုစေ၊ ၎င်းသည်ဝိန်သောကြောင့်ရုပ်ရည်မှာလည်းအလွန်ပြောင်းလဲသွားပြီးအသိအကျွမ်းများလမ်းတွင်တွေ့ပါက၎င်းအားမမှတ်မိကြပေ။ အရိုးပေါ်အရည်တင်သာကျန်ရှိမည်ဆိုပါကမည်ကဲ့သို့ပုံမျိုးဖြစ်မည်ဆိုသည်ကိုတနေ့တွင်ကျွန်ုပ်အနေနှင့်တွေးကြည့်မိသည်။ ဤအခြေအနေမျိုးကိုစိုးရိမ်သင့်ပါသလား။ မည်ကဲ့သို့ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။

နာမည်အမှတ်အသား "မိခင်"

လေးစားအပ်ပါသော အမည်အမှတ်အသား "မိခင်" ရှင့်

စိတ်ရှုပ်စရာအမျိုးမျိုးများနှင့်ဖိနှိပ်မှုများကြောင့်မိန်းမပျို၏အသက်တာတွင် ဤကဲ့သို့သော တန်ပြန်မှုများ ပြုကျင့်ရန်အတွက်တခါတရံပေါက်ကွဲမှုများကိုဖြစ်စေသည်ပုံစံမျိုးရှိသည်။ ရည်ရွယ်ချက်ကြီးမားသူအနေနှင့် နေရာတကာတွင်စင်းလုံးချောမှုကိုလိုလားသောကြောင့်မိမိကိုယ်ကိုမိမိများစွာအသုံးချတတ်သည်။ လှပမှုတွင်စံနမူနာဖြစ်ရန်အတွက်ပိန်ရန်လိုအပ်သည်။ ၎င်းအနေနှင့်ဝစဉ်ကအကို၊ မောင်များနှင့်ဖခင်တို့စနစ်တကျပညာပြုပေ။ တခါတရံ ဤပုံစံမျိုးကို ကျင့်ကြံပြုမူမှုသည်အထိ လုံးဝမခံသည့်အသက်အရွယ်မျိုးတွင်၊ ပိန်လိုပြီးမလိုလားသည့်ပိုင်ဆိုင်ဆိုင်မှုမျိုးမှကင်းရှင်းနိုင်အောင်ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့်လည်းပေါက်ကွဲတတ်ကြသည်။ ပြဿနာမှာပိန်အောင်ပြုလုပ်ခြင်းသည်လက်မှလွတ်ထွက်ပြီး၊ မဖြစ်မနေပြုလုပ်ရမည့်အရာသို့ပြောင်းသွားတတ်သည်။ သင့်သမီး၏ကျန်းမာရေးအခြေအနေပြောင်းလဲခြင်းအတွက်စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများစွာလိုအပ်နိုင်သောကြောင့်၊ ၎င်းနှင့်အတူတကွဆရာဝန်ထံသွားရောက်တွေ့ဆုံမည်ဆိုပါက ကောင်းမည်။ ပြဿနာမှာလောလောဆယ်အားဖြင့်ပိန်စေသည့်အနောက်အယှက်မျိုးဖြစ်သကဲ့သို့ရှိသော်လည်းရောဂါလက္ခဏာများအနေနှင့်အခြားအကြောင်းအရာ များကြောင့်လည်းဖြစ်နိုင်သည်။

ကိုယ်ခန္ဓာ၏အလေးချိန်မှာ၊ အရပ်၏အမျိုးအတိုင်းရှိသင့်သည့်ပျမ်းမျှခြင်းကိုယ်အလေးချိန်အောက်၁၅%အနည်းဆုံး၊ သို့မဟုတ်ကိုယ်အလေးချိန်ပမာဏတနည်းအားဖြင့် BMI (Body Mass Index) သည်အများဆုံး ၁၇.၅ ဖြစ်ပါကသာမန်အားဖြင့်ပိန်စေသည့်အနောက်အယှက်မျိုးဟုပြောကြသည်။ ၁၆ နှစ်ပြည့်ပြီးလူရွယ်အတွက်အလေးချိန်ပမာဏကိုတွက်လိုပါက၊ ၎င်း၏အလေးချိန်ကိုအရပ်စတုရန်းမီတာဖြင့်စား၍တွက်ကြည့်နိုင်သည်။ အနောက်အယှက်ရောဂါကိုခံစားနေရသူအနေနှင့် "ဝေသော" အစားအစာများကိုရှောင်ကြဉ်၍အလေးချိန်ကိုကြိုးစားချသည်။ ထိုမျှမက၊ လူနာအနေနှင့်စားသုံးသည့်အစားအစာများကိုပြန်လည်အန်ထုတ်ခြင်း၊ ဝမ်းနုတ်ဆေးများကိုသုံးခြင်း၊ အစားအစာလုံလောက်မှုကိုထိန်းချုပ်သည့်အရာများသို့ မဟုတ်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိအရည်များကိုထုတ်ပြစ်သည့်ဆေးများကိုသုံးခြင်းနှင့်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများကိုလိုအပ်သည်ထက်လွန်ကျူးစွာပြုလုပ်ကြသည်။ ရောဂါဝေဒနာခံစားနေရသူအများစု၏စိတ်ထဲတွင်မိမိကိုယ်ကိုအလွန်ဝသည်ဟုထင်ပြီးဝမည်ကိုအလွန်ကြောက်သောကြောင့်မိမိရှိသင့်သည့်ကိုယ်အလေးချိန်ကိုနှိမ်ချထားသည်။ ပြဿနာမှာမိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်အမှန်ရှိနေသည်ကိုပေးကွာပြုပြီး၊ ခံစားနေရသူအနေနှင့်မိမိကိုယ်၏အခြေအနေမှန်ကိုလုံးဝမမြင်နိုင်တော့ပေ။ အများအားဖြင့်ကိုယ်အလေးချိန်လျော့လာသည်နှင့်မိန်းမလေးများတွင်ရာသီလည်းလုံးဝပျောက်သွားသည်။ အနောက်အယှက်ခံစားရသည့်ဝေဒနာသည်စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်း၊ သို့မဟုတ်သင်ဖော်ပြထားသည့်ပုံစံအတိုင်းဆိုပါကတင်းကြပ်မှုခံစားရခြင်းနှင့်ဆက်သွယ်လျက်ရှိနိုင်သည်။ ပထမဦးဆုံးပြဿနာမှာဝေဒနာခံစားနေရသူအနေနှင့် ၎င်းသည်သာမန်အခြေအနေမဟုတ်ကြောင်းဝန်ခံခိုင်းရန်ဖြစ်သည်။ ဤအခြေအနေမျိုးတွင်အရက်စွဲနေသူ၏ပြဿနာမျိုးကိုသတိပေးသကဲ့သို့ဖြစ်သည်။ အခက်ခဲဆုံးသောအရာမှာအများအားဖြင့်စားသောက်ပုံအလေ့အထနှင့်ဆက်သွယ်နေသည့်ပြောင်းလဲမှုများကိုပြုလုပ်ရန်အတွက်စုပေါင်းဆောင်ရွက်မှုဖြစ်သည်။ ဤသို့လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရန်နှင့်သာမန်ကိုယ်အလေးချိန်သို့ပြန်လည်ရောက်ရှိရန်အတွက်ဆောင်ရွက်မှုများမှာမည်သို့ပင်ဆိုစေအရေးကြီးဆုံးသောအရာများဖြစ်သည်။ သင်၏သမီးကိုဤအကြောင်းအရာများကိုပြောပြပြီး၎င်း၏သဘောတူညီမှုကိုရယူကာ၊ တကြိမ်မျှဆရာဝန်နှင့်သွားရောက်တွေ့ဆုံရန်အကြံပြုလိုပါသည်။ ကျန်းမာရေးဌာနမှဆရာဝန်အနေနှင့်မည်ကဲ့သို့ စတင်လုပ်ဆောင်ရမည်ဆိုသည်ကိုခန့်မှန်းချက်ပေးမည်။ စားသောက်ပုံနှင့်ပတ်သက်နေသည့်ပြဿနာအမှန်အကန်ကိုတင်ပြနိုင်ရန်အတွက်အစပိုင်းတွင်သင့်အနေနှင့်အတူတကွလိုက်ပါရန်လိုအပ်လိမ့်မည်။ ဆက်လက်ကုသ

ရန်လိုအပ်ပါကသင့်သမီးကိုအခြားသောကျွမ်းကျင်သူပညာရှင်များထံညွှန်ကြားပေးမည်။ ၎င်းကိုယ်ကို၎င်းပြန်လည်ကျန်းမာလာအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အတွက်။ ၎င်းဖြစ်ပွားနေသည့်အခြေအနေ၏ အကြောင်းအရာများကိုပြောပြပြီးလမ်းညွှန်ပေးရန်လိုအပ်သည်။ ဝိနိသည့်သံ သရာလည်ပတ်မှုကိုအခြေအနေလက်လွန်သည်အထိအဖြစ်မခံပဲ၊ အချိန်မှီရပ်ဆိုင်းရန်မှာအရေးကြီးသည်။

Sirkku Suikkanen

စီး(ရ်)ကူ၊စွိ(က်)ကာနယ်

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာရှင်။