

PAHANHNGEN VALLASSA

မကောင်းဆိုးဝါး၏ ဩဇာစိုးမိုးမှုအောက်တွင်

လေးစားအပ်ပါသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာရှင်၊ ယူဆချက်တော်စပ်သူ၏ ပြဿနာကို မေးလိုပါသည်။ ၎င်းသည် ဖင်လန်နိုင်ငံတွင် မနေထိုင်ပါ။ ကျန်းမာရေး၌ နှောင့်နှေးလှပါက လွယ်ကူစွာ မသွားနိုင်ပါ။ ကျွန်ုပ်အနေနှင့် ကူညီနိုင်သမျှ ကူညီပြီး၊ ၎င်း၏ အကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်သည့် ဗဟုသုတများကို ရှာဖွေစုဆောင်းပေးမည် ဟု ၎င်း၏ မိသားစုကို ဂတိပေးထားပါသည်။ ကျွန်ုပ်၏ ဝမ်းကွဲမှာ လူပျိုလူရွယ်ဖြစ်ပြီး ၎င်းအနေနှင့် မကောင်းဆိုးဝါး၏ စိုးမိုးမှုကို ခံနေရသည်မှာ နှစ်ပေါင်းများစွာကြာပြီဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့ စိုးမိုးခြင်းခံရသည့် အခိုက်အတန့်တွင် ဤမကောင်းဆိုးဝါးသည် ၎င်း၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို ချုပ်ကိုင်ထားနိုင်သကဲ့သို့ ဖြစ်ပြီး၊ အကြောင်းအရာများကို ၎င်း၏ ပါးစပ်အားဖြင့် ပြောဆိုစေခြင်း၊ သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်၏ ကွဲပြားခြားနားသော အစိတ်အပိုင်းများကို နှာကြည့်စေသည်။ ကျွန်ုပ်၏ ဝမ်းကွဲသည် လွန်စွာ ခံစားရသည်။ အချိန်ကြာမြင့်စွာ စိတ်ဓာတ်ကျခဲ့ပြီး၊ မျှော်လင့်ချက်ကင်းစွာ ဖြစ်နေခဲ့ရသည်။ မကောင်းဆိုးဝါးများကို နှင်ထုတ်နိုင်သည့် ဝိညာဉ်ရေးရာ ကုစားသူများ၏ အကူအညီဖြင့် မိသားစုအနေနှင့် ကြိုးစားခဲ့သော်လည်း လတ်တလော အခြေအနေအရ ဝမ်းကွဲတော်သူကို ဒုက္ခပေးနေသည့် မကောင်းဆိုးဝါးသည် ပို၍ အင်အားကြီးသည် ဟု အားလုံးအနေနှင့် လက်ခံရမည့် အခြေအနေမျိုး ဖြစ်နေသည်။ ဝမ်းကွဲ တော်သူကို အလွန်သနားမိပါသည်။ ဤသို့ဖြင့် ၎င်းသည် ငယ်စဉ်ဘဝကစ၍ အခြားသူများထက် အနည်းငယ်ပို၍ ခက်ခဲစွာ အသက်ရှင်ခဲ့ရသည်။ ကလေးဘဝတွင် ၎င်းသည် ပြင်းထန်စွာ နှစ်ရှည်လများ ဖျားနာခဲ့ပြီး၊ ကျောင်းသား အရွယ်တွင် မိခင်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံ ဆုံးပါးခဲ့သည်။ ၎င်းနောက် မိထွေးနှစ်ယောက်ရှိခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်အထိုင်ခဲ့သည့် အမိနိုင်ငံတွင် သာမန်လူများအနေနှင့် ယူထုကတိုင် မိရိုးစဉ်လာမကောင်းဆိုးဝါးကို ယုံကြည်မှုရှိနေသေးသော်လည်း ခေတ်ပေါ်ဆေးသိပ္ပံပညာရှင်ထောင့်မှ လည်း ကြည့်ကြပါသည်။ ကျွန်ုပ်၏ တဝမ်းကွဲသည် မကောင်းဆိုးဝါးရှိသည်ကို ယုံကြည်သူဖြစ်သဖြင့် ရှေ့တွင် ခံနိုင်ရည်ရှိရန် ဘုရားသခင်ထံဘုရားရှိခိုးဆုတောင်းခြင်းဖြင့် လုံခြုံမှုကို ရယူသည်။ မိရိုးစဉ်လာလုပ်နေကျများသည် မည်သို့မျှ အထောက်အကူမပြုသောကြောင့် ကျွန်ုပ်၏ တဝမ်းကွဲတော်သူကို မည်ကဲ့သို့ ကူညီနိုင်ပါလိမ့်မည်နည်း။ အမည်အမှတ်အသား။ ။ စိုးရိမ်သူ

လေးစားအပ်ပါသော အမည်အမှတ်အသား "စိုးရိမ်သူရှင်" သင်၏ တဝမ်းကွဲတော်သူသည် ခက်ခဲသော ပြဿနာများနှင့် ရင်ဆိုင်နေရကြောင်း သင့်အနေနှင့် ဖော်ပြထားသည်။ မကောင်းဆိုးဝါးများကို နှင်ထုတ်သည်ပင် အထောက်အကူမပြုပေ။ ဤသို့ ဖြစ်သည်ဆိုပါက ပြဿနာသည် မကောင်းဆိုးဝါးများနှင့် ပတ်သက်သလား၊ သို့မဟုတ် ပြဿနာကို အခြားနည်းလမ်းအားဖြင့် တွေးကြည့်ရမည်လားဆိုသည်ကို အနည်းငယ်စဉ်းစားသင့်သည်။ သင်နေထိုင်ခဲ့သည့် နိုင်ငံတွင် ဤပြဿနာများအတွက် သိပ္ပံနည်းကျဆေးပညာဖြင့်လည်း ယူဆေတ် တွင် အစားထိုးကုသသည် ပြောထားသည်။ သင့်တဝမ်းကွဲ၏ အခြေအနေမျိုးတွင် ရှိနေသူကို ဖင်လန်နိုင်ငံတွင် ဆိုပါက ထိုပုဂ္ဂိုလ်အနေနှင့် မည်ကဲ့သို့ ခံစားနေရကြောင်း၊ အာရုံများ၊ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများနှင့် ၎င်းတွင် မည်ကဲ့သို့ သောအတွေးအခေါ်များ ရှိနေကြောင်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအတတ်၊ အကျ၊ ဤရောဂါလက္ခဏာများနှင့် ခံစားရမှုများ သို့မဟုတ် အတွေးအခေါ်များ စတင်သည်မှာ မည်မျှကြာမြင့်နေကြောင်း စသည်တို့ကို အခြေခံကျစွာဖြင့် ဆရာဝန်နှင့် သွားရောက်တွေ့ဆုံဆွေးနွေးမည်ဖြစ်သည်။ ၎င်း၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို သိရန်ကြိုးစားပြီး၊ ဤအခြေအနေမျိုးကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် အကြောင်းအရင်းကို ရှာဖွေကြည့်မည်။ လိုအပ်ပါက ဓာတ်ခွဲခန်းစစ်ဆေးမှုများကို ပြုလုပ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဆေးသိပ္ပံဆိုင်ရာစမ်းသပ်မှုများကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ဖြစ်ပွားနေသည့် အခြေအနေအတွက် ပို၍ တိကျသော ပုံမှန်ကျန်းမာရေးကြိုးစား၍ ထုတ်မည်ဖြစ်သည်။ အများအားဖြင့် ခက်ခဲသော သို့မဟုတ် အလွန်ရှုပ်ထွေးသည့် ရောဂါလက္ခဏာများကို ခံစားနေရသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များကို အမျိုးမျိုးသော အထူးကုဆရာဝန်များနှင့် တွေ့ဆုံရန်အတွက် စေလွှတ်ပေးကြမည်။

ဖြစ်နိုင်ခြေတစ်ခုမှာ သင်၏ တဝမ်းကွဲတွင် ဖြစ်ပေါ်နေသည့် အနောက်အယုတ်မှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ပတ်သက်နေခြင်းရှိမရှိဆိုသည်ကို ဆေးသိပ္ပံဖြင့် စစ်ဆေးရန်ဖြစ်သည်။ ၎င်းခံစားနေရသည့် ဝေဒနာလက္ခဏာများမှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ပတ်သက်ကောင်းပတ်သက်လျက်ရှိနိုင်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ လူတိုင်းအနေနှင့် အမှန်တကယ် ခံစားနေရသည့် အတွေး အကြံသည် ပုံမှန်မှပြင်းထန်စွာ အသွင်ပြောင်းလဲသွားသည်။ လူတိုင်းတွင် အလွန်အမင်း သာမန်ရှိကျမဟုတ်သော ယုံကြည်မှုများ၊ မဖြစ်မနေတွေးဆမှုများ၊ အတူတကွရှိနေသည့် အခြားလူများမကြားသော ကြံရဿာ၊ သို့မဟုတ် အာရုံခံစားခြင်းမရှိသည်တို့ကို ကြားရခြင်းခံစားရခြင်းနှင့် အာရုံခံစားရခြင်းစသည် ရောဂါလက္ခဏာတို့ကို တွေ့ရှိနိုင်သည်။ လူတိုင်းအနေနှင့် အမှန်စကားပြောသကဲ့သို့ သောအသံများ သို့မဟုတ် အခြားသူများမရှိသည့် အနံ့များကို ရရှိနိုင်သည်။ အချို့စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနောက်အယုတ်ဖြစ်မှုများတွင် အခြားလူများသို့ မဟုတ်လူအုပ်စုများအနေနှင့် အနောက်အယုတ်ပြုခြင်း၊ သို့မဟုတ် စုန်းကဝေအတတ်ဖြင့် စနစ်တကျပြုစားထားသည် ဟု ခံစားရသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖြစ်ပေါ်သည့် အနောက်အယုတ်ရောင်စဉ်များသည် ကျယ်ပြန့်ပြီး လူတိုင်းတယောက်ခြင်းစီ၏ အသက်တာတွင် ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့် ရာဇဝင်နှင့် ပင်ကိုယ်စရိုက်တို့၏ လွှမ်းမိုးမှုများပေါ်တွင် မူတည်ပြီး ရောဂါလက္ခဏာပုံစံများကို ရရှိကြသည်။ သင်၏ တဝမ်းကွဲ၏ အသက်တာမှာ ကလေးဘဝက စပြီး ခက်ခဲမှုရှိခဲ့သည်ဟု သင့်အနေနှင့် ဖော်ပြထားသည်။ ၎င်းကြောင့် ယူလတ်တလော အခြေအနေမျိုးကို ဖြစ်ပေါ်စေရန်များစွာ လွှမ်းမိုးလျက်ရှိသည့် အလားအလာမျိုးရှိသည်။ အလွန်ခက်ခဲပြီး ဖိစီးမှုရှိခဲ့သော အတွေး အကြံမျိုးသည် ရံဖန်ရံခါ အလွန်ပြင်းထန်သော တင်းကြပ်မှုမျိုးကို ထပ်ခါတလဲလဲဖြစ်စေရန်အတွက် လူထုကျန်နေတတ်သည်။ ထိုအခါမျိုးတွင် အမှန်တကယ်ဖြစ်နေသည့် အရာသည် ခေတ္တမျှပြောင်းလဲသွားသည်။ တင်းကြပ်ဖိစီးမှုအကြောင်း အရာကို ပြန်လည်သတိရသည့်အခါ ဤကဲ့သို့ ပေါက်ကွဲမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ၊ သင်နေထိုင်ခဲ့သည့် နိုင်ငံတွင် ရှိသည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာအထူးကုဆရာဝန်များသည် အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်ပြီး၊ သင်၏ တဝမ်းကွဲတော်သူနှင့် ၎င်း၏ မိသားစုများသည် ဤပုံစံရောဂါအတွက် ဖော်ပြထားသည့် ကျွမ်းကျင်သူပညာရှင်များနှင့် ပြဿနာအကြောင်း သွားရောက်ဆွေးနွေးနိုင်လျှင် အသင့်တော်ဆုံးသော ရွေးချယ်မှုဖြစ်သည်။ ဆရာဝန်အနေနှင့် တိကျစွာ ခန့်မှန်းနိုင်ရန် ဖြစ်ပျက်သည့် အကြောင်းအရာများကို ဆရာဝန်အား

ပွင့်လင်းစွာနှင့်မဖုံးမကွယ်ပဲပြောဆိုရန်အတွက်လည်းသင်၏ဆွေမျိုးများကိုညွှန်ကြားပါ။မိသားစုအနေနှင့်သင်၏တဝမ်းကွဲကို ၎င်း၏ပြဿနာများနှင့်အတူမည်သည့်အခြေအနေမျိုးတွင်မှတယောက်တည်းချန်မထားပဲအထောက်အကူပြုပေးကြရန်မှာအလွန်အရေးကြီးသည်။သို့မှသာ၎င်းအနေနှင့်ရှေ့သို့တိုးတက်ဖြေရှင်းနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ဆရာဝန်သတ်မှတ်ပေးသည့်အထောက်အကူများနှင့်ယှဉ်တွဲပြီးထုံးတမ်းစဉ်လာအရကုသခြင်းပုံစံမျိုးကိုလည်းအတားအဆီးမရှိပဲဆက်လက်ကုသနိုင်သည်။ သို့သော်လည်း၊ ဥပမာအားဖြင့်ထုံးတမ်းစဉ်လာအရကုသသူအနေနှင့်ဆရာဝန်ကိုယှဉ်ပြိုင်ပြီး၊ ဆရာဝန်ပေးသည့်ဆေးဝါးများကိုမသောက်သုံးရဟူ၍တားမြစ်ခြင်းပြုသည်မျိုးမဖြစ်စေရ။ သင့်အနေနှင့်လည်းထုံးတမ်းစဉ်လာအရကုသခြင်းသည်အထောက်အကူမပြုနိုင်ဟုဖော်ပြထားသောကြောင့်အခြားကုသနည်းပုံစံများကိုစတင်အသုံးပြုသင့်သည်။

စီး(ရ်)ကာ၊ စွို(က်)ကာနယ်  
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာရှင်