Myanmar(Burma)

VAIMON VÄSYMYS ဇနီးသည်၏မောပန်းမှု၊

လေးစားအပ်ပါသောစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာရှင်သို့၊ကျွန်တော်၏မေးခွန်းမှာထူးခြားကောင်းထူးခြားပေမည်။ကျွန်တော်တို့သည်ဖင်လန်နိုင်ငံသို့လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်းအနည်းငယ်ခန့်ကပြောင်းရွှေ့လာခဲ့ပါသည်။အရာအားလုံးသည်ကောင်းသည့်ဖက်သို့မြှားဦးလှည့်သင့်သည်။ အသက်တာသည်လွယ်ကူပြီးငြိမ်းချမ်းသည့်ဖက်သို့ပြောင်းလဲလာသည်။ ကျွန်တော်နှင့်ကျွန်တော်၏ဇနီးသည်တို့သည်အသက်အရွယ်အတော်အသင့်ရနေပြီးသူများဖြစ်သည်။သို့သော်လည်းကြာမြင့်စွာစောင့်ခဲ့ရသည့်ရွှေ့ပြောင်းမှုအနေနှင့်မထင်မှတ်သည့်အံ့သြစရာကိုလည်းယူဆောင်လာသည်။ကျွန်တော်တို့သည်နဂိုထက်ပိုပြီးမကျန်းမမာဖြစ်ကြသည်။ဇနီးသည်အနေနှင့်ယခုဂျိုကျတတ်လာသည်မှာအထူးပြဿနာဖြစ်သည်။မဖြစ်စလောက်သေးငယ်သောအကြောင်းအရာလောက်နှင့်တိုက်ရိုက်ပေါက်ကွဲသည်။ ယခင်က၄င်းအနေနှင့်လုပ်ကိုင်ခဲ့သည့်အလွန်နှစ်သက်သောအရာများကိုလုပ်ကိုင်သည်ကိုပင်မတတ်နိုင်ကြောင်း၊ မည်ကဲ့သို့မောပန်းကြောင်း ငြီးငြူသည်။ဤကဲ့သို့သောအရာများမှာမုံ့ဖုတ်ခြင်းနှင့်ဖုတ်ပြီးသောမုံ့များကို သိုလှောင်ထားခြင်းစသည့်အမျိုးမျိုးသောအိမ်အလုပ်များဖြစ်သည်။ကျွန်တော်တို့၏အိမ်တွင်သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်သည့်အလေ့အထမှာယခင်ကထက်ပိုလာသည်ဟုထင်ပါသည်။ ၄င်းအနေနှင့် မောပန်းသည်ဟုငြီးတွားသောအခါ ကျွန်တော့်အနေနှင့်အတတ်နိုင်ဆုံးကြိုးစားပြီး အိမ်ကိုထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပါသည်။ ၄င်းအနေနှင့် အများအားဖြင့် လွန်စွာစိတ်အနှောက်အယှက်ဖြစ်တတ်ပြီး အရှိန်တက်သည့်အခါ အဆုံးမရှိ ကျွန်တော့်ကိုငေါက်ငမ်းပါသည်။ ကျွန်တော့်အနေနှင့်ကိစ္စများကိုကောင်းစွာ ဆောင်ရွက်သည်ဖြစ်စေ၊ မဆောင်ရွက်သည်ဖြစ်စေ၊ ဤကဲ့သို့သာဖြစ်ပါသည်။ ၄င်းအနေနှင့်လည်းကျွန်တော်နှင့်နီးကပ်စွာရှိမှုကိုများစွာမလိုလားပါ။အခြားသူများနှင့်ဆက်ဆံပေါင်းသင်းမှုကိုလည်းပဲမတတ်နိုင်တော့ပေ။ညများတွင်ဇနီးသည်အနေနှင့် အများအားဖြင့် လန့်နိုးလာပြီး၊တနာရီ၊၂နာရီဟိုလျှောက်ဒီလျှောက်ပြုလုပ်နေသောအခါကျွန်တော်လည်းအိပ်ရေးပျက်ရသည်။ ၄င်းအနေနှင့်ပူသည်ဟုခံစားရအခါ အိမ်ကို လေသလပ်ထားသည်မှာတခါတရံအိမ်သည်ရေခဲသည့်သေတ္တာကဲ့သို့ဖြစ်သည်။အသက်တာမှာ ခက်ခဲသော်လည်း၊ ဤအသက်အရွယ်တွင် လင်မယားကွာရှင်းပါက ပို၍ခက်ခဲလိမ့်မည်ဟုထင်ပါသည်။ ဤဖြစ်ရပ်သည်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုကြောင့်လား။ ကျွန်တော်၏ဇနီးကို မည်ကဲ့သို့ကူညီနိုင်ပါသနည်း။
နံမည်အမှတ်အသား။ အေးချမ်းစွာနေထိုင်မှုကို လိုလားသူ၊

အေးချမ်းစွာနေလိုသူရှင့်၊မေးသည့်အတွက်ကျေးဇူးတင်ပါသည်။သင့်ဇနီးသည်၏စိတ်နှင့်လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မှုများတွင် မည်သည့်အရာများသည်ပေါက်ကွဲမှုကိုဖြစ်စေသည်ဆိုသည်ကိုတိကျစွာသိရန်ခက်သည်။ပြောင်းရွှေ့ခြင်းအပြင်သက်တို့၏အသက်တာတွင်ဆုံးရှုံးမှုကြီးတခုခုမကြာမီအချိန်ကဖြစ်ပွါးခဲ့ခြင်းရှိ၊မရှိဆိုသည်ကိုပြောပြမထားပေ။ လူတို့၏ခံစားမှုအတွေ့အကြုံများသည်သင်ပုံဖေါ်ပြထားသည့်ပုံစံမျိုးအဖြစ်သို့ပြောင်းလဲသွားနိုင်ပြီး၊ ၄င်းတို့သည် ဝမ်းနည်းခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ဓါတ်ကျသည့်ရောင်ပြန်ဟပ်မှုမျိုးပေါက်ကွဲခြင်းကိုဖြစ်စေတတ်သည်။ယခင်နေထိုင်ခဲ့ သည့်မိခင်နိုင်ငံမှပြောင်းရွှေ့ခြင်းကိုသင့်ဇနီးအနေနှင့်မည်ကဲ့သို့ခံယူသနည်း။၄င်းအတွက်မည်သည့်အရာများပြောင်းလဲသွားသနည်း။ယခုအသက်ရှင်နေထိုင်ခဲ့သည့် သင်တို့၏ပတ်ဝန်းကျင်တွင် မည်ကဲ့သို့မျှအစားထိုး၍မရသော၊ ချစ်ပြီး အရေးကြီးသည့်အရာတခုခုကျန်ခဲ့ပါသလား။ အကယ်၍လူတဦးအနေနှင့်အနည်းငယ်ကြာရှည်စွာအသက်ရှင်ခဲ့ပြီးဖြစ်ပါက အကြောင်းအရာတို့ကိုအစမှတည်ဆောက်ရန်အတွက်ခက်ခဲပြီး၊ ဆုံးရှုံးမှုများအတွက် ပို၍ခက်ခဲသည့်အနေ ဖြင့် ခံစားရသည်။ဤပုံစံမျိုးဖြင့်နေထိုင်ခဲ့ရသည်မှာမည်မျှကြာမြင့်လျက်ရှိကြောင်းပြောမပြထားပေ။ သင့်ဇနီးသည်၏ လုပ်ပုံကိုင်ပုံပြောင်းလဲခြင်းမှာ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်။ စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း၏ ရောင်ပြန်ဟပ်မှုမျိုးဖြစ်နိုင်သည်။ သို့သော်ကိုယ်အင်္ဂါလည်ပတ်မှုအစိပ်အပိုင်းများကြောင့်ဖြစ်ရသည့်ပြဿနာမျိုးလည်းအပြည့်အဝဖြစ်နိုင်သည်။ ဟိုမုံးအပြောင်းအလဲများကြောင့်အမျိုးသားများကဲ့သို့အမျိုးသမီးများတွင်သွေးဆုံးစတင်ကိုင်မှုများသည်လည်းတခါတရံသင်ပုံဖေါ်ပြသည့်လက္ခဏာမျိုးများကိုဖြစ်တတ်သည်။ သွေးဆုံးကိုင်သည်ကိုအစပြုသည့်အရွယ်များသည်တဦးနှင့်တဦးမတူကြပဲကြီးမားသောကွဲပြားခြားနားမှုများရှိကြသောကြောင့်သင်၏ဇနီးသည်သည်ထိုအချိန်ကိုကျော်လွှားပြီးသွားခြင်း ရှိ၊ မရှိဆိုသည်ကို မသိပါ။ (www.terveyskirjasto.fiမှထုတ်ပြန်ချက်အရ)သာမန် ဖင်လန်နိုင်ငံသူများသည်အသက် ၅၁နှစ်သို့ရောက်လျှင် သွေးဆုံးကြသည်။ ခံစားရသည့်ဝေဒနာလက္ခဏာပြင်းထန်မှုများမှာလူတဦးချင်းနှင့်သာ သက်ဆိုင်သောကြောင့်တဦးနှင့်တဦးမတူကြပေ။သင်ဖေါ်ပြထားသည့်ချွေးပြန်ခြင်း၊မောပန်းခြင်းနှင့်စိတ်အပြောင်းအလဲမြန်ခြင်းတို့မှာသာမန်သာဖြစ်သည်။မည်သို့ပင်ဆိုစေ၊ဟိုမုံးကြောင့်ဖြစ်ပေါ်သည့်အခြားဝေဒနာလက္ခဏာများမှာလည်းအတူတူပင်ဖြစ်သောကြောင့်သင့်ဇနီးသည်နှင့်အတူကျန်းမာရေးဌါနရှိဆရာဝန်ထံသို့သွားရောက်ပြီး၊ အခြေအနေကိုပြောပြပါက အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။သို့မှသာ၄င်းအနေနှင့်ဓါတ်ခွဲခန်းတွင် သွားရောက်စစ်ဆေးရန်အတွက်လိုအပ်သည်တို့ကို သပ်မှတ်ပေးနိုင်သည်။

ပြောင်းလဲမှုများရှိခြင်းကြောင့်၊သို့မဟုတ်ဆုံးရှုံးမှုများကြောင့်ဖြစ်ရသည့်စိတ်ဓါတ်ကျခြင်းဆိုင်ရာတုံ့ပြန်မှုများမှာစိတ်တိုခြင်း၊ခွန်အားမရှိသကဲ့သို့ခံစားရခြင်း၊တခုခုကိုစလုပ်ရန်အတွက်ခက်ခဲခြင်း၊ဖိုမဆက်ဆံရေးကိုမလိုလားခြင်း၊အိပ်မပျော်ခြင်းနှင့်အခြားသူများနှင့်ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရန်ခက်ခဲခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ အကယ်၍သင့်ဇနီးသည်၏အဆက်မပြတ်ဂျိုကျမှုနှင့်စိတ်မထိန်းနိုင်မှုတို့ကြောင့်အိမ်တွင် သင်နှင့်စကားပြောဆွေးနွေးနိုင်ခြင်းမရှိပါက၊အိမ်အပြင်ဖက်မှတဦးတယောက်နှင့်ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့်၄င်းနှင့်နီးစပ်မှုအလေ့အထကိုဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။အသက်တာတွင် တချိန်တည်း၌ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေသည့်ပြောင်းလဲမှုများစွာဖြစ်ပေါ်ခြင်းကြောင့်လူ၏စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးကိုလည်းထိခိုက်စေနိုင်သည်။အမျိုးသမီးတယောက်အနေနှင့်၄င်းသည်မည်မျှအသက်အရွယ်ရလာပြီဖြစ်ကြောင်းခံစားရမှုတွင်လူမှုရေး၊ စီးပွါးရေးနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကိစ္စများသည်များစွာစိုးမိုးမှုရှိသည်။သင်ဖေါ်ပြထားသည့်အလားတူလက္ခဏာများသည်သင်၏ဇနီးနှင့်တကွသင့်အတွက်ပါနေ့စဉ်နေ့တိုင်းအနှောက်အယှက်ဖြစ်နေသည်မှာ ထင်ရှားသောကြောင့် ယခုပင် ဆရာဝန်နှင့် သွားရောက်တွေ့ဆုံလျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

Sirkku Suikkanen
စီး(ရ်)ကူ၊စွီ(က်)ကာနယ်

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာရှင်။