

MUISTIHÄIRIÖ

လေးစားအပ်ပါသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာရှင်သို့

ကျွန်ုပ်အနေနှင့်ဖင်လန်နိုင်ငံတွင်ဘာသာစကားသင်တန်းကိုအဘယ်ကြောင့်အာရုံစိုက်နိုင်ကြောင်းအံ့ဩမိပါသည်။ ကျွန်ုပ်သည်အရွယ်ရောက်ပြီးသူတစ်ဦးဖြစ်ပြီးကျွန်ုပ်တို့အထူးကောင်းသောမှတ်တမ်းများရှိခဲ့ပါသည်။ ယူမှုတနေ့တည်းတွင်သင်ကြားထားသည့်အရာများကိုသိတ်မမှတ်မိသကဲ့သို့ခံစားရသည်။ ယနေ့သင်ထားသည်တို့ကိုနောက်တနေ့တွင်အစမှပြန်၍သင်ရမည်ကဲ့သို့ ခံစားမိပါသည်။ လူ့အသက်တာတွင်ရှိခဲ့သည့်ဖိစီးမှုများသည်လူတိုင်းတယောက်၏အာရုံစိုက်မှုမှတ်တမ်းနှင့် သင်ကြားမှုများအပေါ် စိုးရိမ်ကြောင်း ကျွန်ုပ်အနေနှင့်သိပါသည်။ ကျွန်ုပ်အနေနှင့်အခက်အခဲအမျိုးမျိုးနှင့်ကြုံတွေ့ခဲ့ရပါသည်။ ယွင်ကနေထိုင်ခဲ့သည့်အမိန့်နိုင်ငံတွင်ထောင်ကျခဲ့ဘူးပြီးအမျိုးမျိုးသောမကောင်းသည့်အဖြစ်မျိုးများ ဖြစ်ခဲ့ရပါသည်။ ဖင်လန်နိုင်ငံတွင် အသက်တာအသစ်ကိုစတင်ထူထောင်နိုင်ရန်အတွက်ဤကိစ္စများကို ကျွန်ုပ်၏အတွေးများထဲမှကြိုးစားပြီးတွန်းထုတ်ပြစ်ပါသည်။ ယူမှုအရာရာတွင်အားလုံးအဆင်ပြေမှုရှိပြီးငြိမ်းချမ်းစွာနေရပါမူအဘယ်ကြောင့်စာသင်ကြားခြင်းကိုအာရုံစိုက်ရန်ခက်ခဲလျက်ရှိသည်ကို စဉ်းစားမိပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ မှတ်တမ်းနှင့်ပတ်သက်၍ ပြင်မရတော့သောရောဂါမျိုးကို ရရှိနေပြီလားဟူ၍ စတင်စိုးရိမ်မိပါသည်။ ဒဲမိုကရေစီတီရားနှင့်အာလ်ဇိုဇာရောဂါတို့နှင့်ပတ်သက်ပြီးဖတ်ဘူးပါသည်။ မည်သို့ပင်ဆိုစေကျွန်ုပ်တို့အမျိုးထံတွင် ဤရောဂါများနှင့်ပတ်သက်ပြီးခံစားနေရသူမရှိပါ။ လူတိုင်းတယောက်အနေနှင့်ဥပမာအားဖြင့်နှိပ် စက်ညှင်းပန်းခြင်းခံရပါက၊ ၎င်း၏မှတ်တမ်းကိုထိခိုက်မှု ဖြစ်စေနိုင်ပါသလား။

အမည်အမှတ်အသား။ မေ့တတ်သူ

မေးသူရှင်၊

အမှန်စင်စစ်အားဖြင့်ပိုင်းထန်သောစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖိစီးမှုများကိုဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ဥပမာအားဖြင့်နှိပ်စက်ညှင်းပန်းခြင်းနှင့်အခြားပိုင်းထန်သောအကြမ်းဖက်မှုများကိုတွေ့ကြုံခဲ့ရသူများအနေနှင့်နောက်ပိုင်းတွင်အမျိုးမျိုးသောစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအနောက်အယုတ်များကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ အခြားအရာများထဲမှ ဦးဇောက်လည်ပတ်မှု၊ အာရုံ စိုက်မှုနှင့် သင်ကြားတတ်မြောက်မှု စသည့်နယ်မြေများတွင် တွေ့နိုင်ပါသည်။ ဤကဲ့သို့ဆိုးရွားသောအတွေ့အကြုံများသည်အခြားအမျိုးမျိုးသောရောဂါလက္ခဏာများကိုလည်းဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ ကြောက်လန့်ဖွယ်ကောင်းသည့်အဖြစ်အပျက်များသည် အတွေးထဲသို့ မကြာခဏ ပြန်လည်ဝင်ရောက်လာတတ်ပြီးရင်ထဲ၌ ကြပ်တည်းမှုကိုခံစားရသည်။ မကြာခဏအိပ်မက်ဆိုးများကို မြင်တွေ့ခြင်းသည်လည်း ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသောအရာဖြစ်သည်။ တခါတရံ အဖြစ်အပျက်များ သည် အသစ်ကဲ့သို့အတွေးထဲသို့ရောက်လာတတ်သည်။ သင်ဖော်ပြသကဲ့သို့၊ နောက်ပိုင်းစိတ်၏ဖိစီးမှုကိုခံစားရသူ တဦးအနေနှင့် စိတ်၏ဖိစီးမှုကိုဖြစ်ပေါ်စေသည့်အကြောင်းအရာများကို သတိပေးသည့်အရာများသည် အထူးကြပ်တည်း မှုကိုဖြစ်စေသောကြောင့်၊ ၎င်းတို့ကို မတွေးမိရန်နှင့်မပြောမိရန်ကြိုးစား၍ရှောင်ရှားကြသည်။ တခါတရံ လူတိုင်း တယောက်အနေနှင့် ၎င်းတွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရသည့် စိတ်၏ဖိစီးမှုနှင့်ပတ်သက်သည့်ဖြစ်ရပ်များကို သတိရရန် ခက်ခဲပြီး အတွေးထဲမှ ဖျောက်ဖျက်ပြစ်လိုက်သကဲ့သို့လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အခြားသူများနှင့် အတူနေရခြင်းသည်ခက်ခဲသကဲ့သို့ ခံစားရပြီး၊ နွေးထွေးသောခံစားမှုများသည် အတွေးထဲမှ လုံးဝသုတ်သင်ပြစ်လိုက်သကဲ့သို့ ခံစားရသည်။ အသက်တာ သည်စိတ်ဓါတ်ကျဖွယ်ရာ၊ မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့ရာနှင့်ပင်ပန်းလေးစပ်ရာကောင်းသည့်ဟုခံစားနိုင်ဖွယ်ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင်အိပ်ပျက်ရန်ခက်ခဲသည်။ သို့မဟုတ်၊ အလွယ်တကူအိပ်ယာမှန်းတတ်ခြင်းစသည်ဖြင့်အိပ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်သောအခက်အခဲများရှိနိုင်ပါသည်။ သင်ဖော်ပြသည့် အာရုံ စိုက်ရန်ခက်ခဲခြင်းသည် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသောအရာများ ဖြစ်သည်။ မည်သည့်အကြောင်းရင်းမျှမရှိပဲ မကြာခဏ စိတ်တိုခြင်းနှင့် အကြောအချဉ်တင်းကြပ်မှုမျိုးဖြစ်သည်။ လမ်းပေါ်တွင်တဦးတယောက်နောက်ယောင်ခံလိုက်နေသကဲ့သို့ခံစားရ ပြီး၊ ဥပမာအားဖြင့် ပိုင်းထန်သော အသံများကိုကြားခြင်းဖြင့်သာမန်အချိန်ထက်ပိုပြီးလန့်နိုင်ပါသည်။ ဝမ်းဗိုက်နှင့်ပတ်သက်ပြီးအနောက်အယုတ်များရှိခြင်း၊ အကိုက်အခဲများ၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းများစသည့်ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်ပတ်သက်သည့်အမျိုးမျိုးသောဝေဒနာလက္ခဏာများကိုလည်းမကြာခဏဖြစ်တတ်သည်။ အကယ်၍ဤကဲ့သို့ သောဝေဒနာလက္ခဏာများနှင့်သင်ဖော်ပြသည့်မှတ်တမ်းနှင့်ပတ်သက်သည့်အခက်အခဲများသည်ပိုင်းထန်ခက်ခဲသောအတွေ့အကြုံများကို ခံစားရပြီးနောက်တလကျော်အကြာထိခံစားရခြင်းကိုစိတ်၏ဖိစီးမှုကြောင့်ဖြစ်ပေါ်သောဖိစီးမှုအနောက်အယုတ်ဟုပြောနိုင်ပါသည်။ တခါတရံဝေဒနာလက္ခဏာများသည် ကြားတွင်ပျောက်ကွယ်သွားပြီး၊ လူ့အသက်တာ တနေရာတွင် အသစ်တဖန်ပြန်လည်စတင်လာသည်။

သင်၏ပြဿနာကို ဆရာဝန်နှင့်ပြောသင့်သည်။ အကယ်၍၊ အထက်ဖော်ပြပါရောဂါလက္ခဏာများကိုလည်းသင့်အနေနှင့်သိပြီးသကဲ့သို့ခံစားရပါလျှင်လည်းပြောပြရန်မမေ့ပါနှင့်။ အကယ်၍၊ သတိမကောင်းသည့်ပြဿနာတခုတည်းဆိုပါကလည်း၊ ဥပမာအားဖြင့် ၎င်းနှင့်ပတ်သက်သောစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစမ်းသပ်မှုများကိုတနည်းနည်းဖြင့်ပြုလုပ်ရန်အတွက်ဆရာဝန်အနေနှင့်စာရွက်ပေးပို့ပြီးစစ်ဆေးပေးနိုင်ပါသည်။ ဤစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစမ်းသပ်မှုများသည်အခြားယဉ်ကျေးမှုတခုခုလာသောအတွက်စစ်ဆေးမှုသည်သင့်တော်ရန်ခက်ခဲပြီး၊ လုံးဝယုံကြည်စိတ်ချရလောက်သည်အထိမဖြစ်နိုင်ပေ။ စမ်းသပ်မှုများ၏အမှတ်များနှင့်ဝေါဟာရများသည်ဖင်းနစ်လူမျိုးများ၏အကြောင်းခြင်းရာများကိုအခြေခံ၍စဉ်းစားဆွဲထားခြင်းဖြစ်သည်။ မည်သို့ပင်ဆိုစေစမ်းသပ်စစ်ဆေးခြင်းအားဖြင့်ပိုမိုသဘောပေါက်လာပြီးအကြောင်းအရာနှင့်ပတ်သက်၍ပိုမိုသိရှိနိုင်မှုကိုရရှိနိုင်ပါသည်။

ယဉ်ကျေးမှုအသစ်နှင့်ပတ်ဝန်းကျင်အသစ်သို့ ပြောင်းလားခြင်းတစ်ခုတည်းကပင်အခြေအနေတရပ်ရပ်တွင် လူ၏စိတ်အတွက်အင်မတန်မှလေးလံစရာပြီး ဤကဲ့သို့သောစိတ်၏ဖိစီးမှုနှင့်မှတ်ဉာဏ်ထိခိုက်မှုမျိုးဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ကြောင်းကိုသတိပြု ရန်လိုသည်။ အသစ်သောအကြောင်းအရာကိစ္စများသည်ဆက်တိုက်စိတ်ထဲတွင်လေးလံမှုလွန်ကဲပြီးလျှင်လျက်ရှိသည်။ အထူးသဖြင့် ဒုက္ခသည်များအတွက်၊ အစပိုင်းတွင်လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်စရာများမှာအလွန်အမင်းများပြားသည်။ ၎င်းအပြင်အထူးခက်ခဲသောစကားအသစ်သင်ကြားခြင်းကထပ်ဆင့်လာသည်။ လူများမှာစက်မဟုတ်ပါ။ အကြောင်းအရာများပိုလျှံမှုအလွန်များပြားလာသောအခါမည်သူ့ကိုမဆိုမှတ်ဉာဏ်နှင့်အာရုံစိုက်မှုမှာလည်းစတင်ထိခိုက်လာမည်ဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့ဖြစ်ရပ်များဖြစ်ပေါ်တတ်သည့်လူများထဲမှ၊ အများအားဖြင့်အထူးအလုပ်များသူနှင့်ဝန်လေးသောလုပ်ငန်းကိုလုပ်ကိုင်ရသူများတွင်ရှိတတ်သည်။

အကယ်၍၊ သင်နှင့်ပတ်သက်၍အထက်ဖော်ပြပါကိစ္စအစား၊ စိတ်၏ဖိစီးမှုဒဏ်ကြောင့် စိတ်ချောက်ခြားမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် စိတ်၏ဖိစီးမှုဟုတွေ့ရှိရပါက၊ ၎င်းကိုကုသရန်အတွက်၊ အချိန်နှင့်သင့်ထံမှသည်ခံမှုကိုလည်းလိုအပ်သည်။ ကုသမှုအတွက်၊ အများအားဖြင့် တချိန်တည်းမှာဆေးစားခြင်းနှင့်ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့်ကုသလေ့ရှိသည်။ ကုသခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ၊ အထက်ဖော်ပြပါရောဂါလက္ခဏာများအားလုံး နည်းပါးသွားစေရန်အတွက်ဖြစ်သည်။ အခြေအနေတိုးတက်လာကြောင်းကို၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအထွေထွေစိတ်ငြိမ်သက်လာခြင်းနှင့်၊ မှတ်ဉာဏ်နှင့် အာရုံစိုက်မှုတိုးတက်လာခြင်းကိုတဖြည်းဖြည်းတွေ့ရှိလာနိုင်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာမိမိနှင့်သက်ဆိုင်သည့် ဆရာဝန်ထံသွားရောက် တွေ့ဆုံခြင်းဖြင့် အစပြုပါ။

Sirkku Suikkanen စီး(ရ်)ကူ၊စွီ(က်)ကာနယ်(န်)
psykologi စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာရှင်၊