



**CALL ME
TODAY**
Since 2018

MENTAL DIGEST

စက်တင်ဘာ၊ ၂၀၂၁

စိတ်အထွက်ဖတ်စာ

Cover Story

ငါ့မှာအချိန်တိုင်း ဒေါသ ထွက်နေရတယ်

ကြောက်စိတ်များ
အကြောင်း

စိတ်ကျရောဂါလက္ခဏာ
များ

မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်း
(Self-Care)

စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့်
သက်ဆိုင်သော ဝေါဟာရ
များ



စိတ်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများ လူတိုင်းလက်လှမ်းမီစေရန်

For Accessible Mental Health Services



**CALL ME
TODAY**
Since 2018



စာအုပ်အမည် - စိတ်အတွက်ဖတ်စာ (Mentall Digest)
အတွဲစဉ် - အတွဲ (၁)၊ စက်တင်ဘာ
အတိုင်းအတာ - ၁၄၈ မီလီမီတာ x ၂၁၀ မီလီမီတာ
ထုတ်ဝေသည့်ခုနှစ် - ၂၀၂၁
ဘာသာ - မြန်မာစာ



www.callmetoday.org

မာတိကာ

စိတ်ကျရောဂါလက္ခဏာများ **စ-၉**

ငါ့မှာအချိန်တိုင်း ဒေါသထွက်နေရတယ်။ **စ-၁၁**

မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်း (Self-Care) **စ-၁၇**

ကြောက်စိတ်များ အကြောင်း **စ-၂၁**

စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် သက်ဆိုင်သော ဝေါဟာရများ **စ-၂၃**

ဒီနေ့ စိတ်ခံစားချက်မှာ ဘယ်လိုရှိလဲ?



စာဖတ်သူသို့ ပေးစာ

စာဖတ်သူများအားလုံးမင်္ဂလာပါခင်ဗျ။

ဒီဒိုင်ဂျက်ကတော့ **Call Me Today** ရဲ့မှတ်တိုင်တခုလည်းဖြစ်သလို မြန်မာနိုင်ငံသားတွေအတွက် စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သတ်ပြီး ပိုပြီး လေ့လာနိုင်ဖို့ အခွင့်အလမ်းတခုကို တွန်းဖွင့်လိုက်တာပဲဖြစ်ပါတယ်။

ရုတ်ချည်းပြောင်းလဲနေသော နိုင်ငံရေး၊ လူမှုရေးအခြေအနေတွေကြောင့် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတို့မှာ အကူအညီအထောက်အပံ့တွေလိုအပ်လာပါတယ်။ ဒီလိုအကူအညီတွေကိုလည်း Call Me Today အပါအဝင်အခြားသော အဖွဲ့အစည်းအသီးသီးက စိတ်အား၊ လူအားဖြင့် တတ်ကြွစွာကူညီထောက်ပံ့နေကြပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ **Call Me Today** က မြန်မာနိုင်ငံသားများအနေဖြင့် မည်သည့်နေရာဒေသကနေမဆို စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သတ်ပြီး လက်လှမ်းမှီဖို့ကို အစဉ်အမြဲဦးစားပေးလျက်ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ရပ်တည်ချက်အတိုင်း အခုအခါမှာတော့ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သတ်ပြီး ပိုမိုသိရှိလာစေရန်နှင့် လက်လှမ်းမှီလာနိုင်ရန် ဒီ ဒိုင်ဂျက်ကိုထုတ်ဝေလိုက်ရပါတယ်။

အခုလို ဒီလစဉ်ဒိုင်ဂျက်တွေကနေတဆင့် မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့မှာရှိတဲ့ သူတွေအားလုံးကို အင်တာနက်မရတော့တဲ့ အချိန်ထိပါ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သတ်ပြီး အသိပညာဗဟုသုတတွေ ဆက်လက်ရရှိနေစေဖို့အတွက် ရည်ရွယ်ပါတယ်။

စာဖတ်သူများအားလုံး စိတ်ကျန်းမာ ကိုယ်ချမ်းသာပါစေ။

လေးစာစွာဖြင့်
Call Me Today အဖွဲ့

**MENTAL
HEALTH**

IS JUST AS IMPORTANT AS

**PHYSICAL
HEALTH**



မြန်မာနိုင်ငံအနှံ့က မည်သူမဆို
မည်သည့်ဒေသကမဆို
ဖုန်းကတစ်ဆင့် ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ပိုင်း
ဆိုင်ရာ ပြဿနာတွေအတွက်
ရင်ဖွင့်တိုင်ပင်နိုင်ပါပြီ။

CALL ME

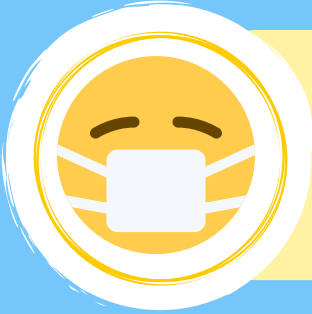


☎ 09 - 782 383 145

အပတ်စဉ်
တနင်္လာနေ့မှ သောကြာနေ့ အထိ
ညနေ ၅ နာရီ မှ ည ၁၁ နာရီ အတွင်း

TODAY

COVID-19 ကပ်ရောဂါ မိမိကစ ကာကွယ်ပါ



အပြင်လူတွေနဲ့
တွေ့ခါနီးတိုင်း မက်စ်တပ်ပါ။

အပြင်မှာပြန်လာတဲ့အခါ
လက်ကို စင်ကြယ်စွာဆေးပါ။



တဦးနှင့်တဦး ၆ ပေ
အကွာမှာနေပါ။

စိတ်ကျရောဂါ လက္ခဏာများ

စိတ် ကျန်းမာရေးပြဿနာအရသိထားတဲ့ အချက်အလက်၊ အတွေ့အကြုံတွေက တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်လုံးဝမတူနိုင်ပါဘူး။ ယေဘုယျအားဖြင့် ကျန်းမာရေးနှင့် သိပ္ပံပညာအရ စိတ်ကျန်းမာရေးရောဂါလက္ခဏာအများစုကို “အာရုံကြောဆိုင်ရာ ရောဂါများ” (သို့) “စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများ” ဟုအုပ်စုများခွဲထားပါတယ်။

'Neurotic' သည်စိတ်ကျခြင်း၊ စိုးရိမ်သောက (သို့မဟုတ်) ထိတ်လန့်ခြင်းကဲ့သို့ပြင်းထန်သော ပုံမှန်စိတ်ခံစားချက် အတွေ့အကြုံများအဖြစ် သတ်မှတ်နိုင်သော လက္ခဏာများကိုဆိုလိုသည်။ ယခင်က “neuroses” ဟုရည်ညွှန်းသော အခြေအနေများကိုယခုအခါ “စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများ” ဟုမကြာခဏခေါ်လေ့ရှိသည်။

စိတ်ကျန်းမာရေးလက္ခဏာများသည် ရောဂါ၊ အခြေအနေများနှင့်အခြားအချက်များပေါ်မူတည်၍ ကွဲပြားနိုင်သည်။ စိတ်ကျရောဂါလက္ခဏာများသည်စိတ်ခံစားမှု၊ အတွေးများနှင့်အပြုအမူများကို ထိခိုက်စေနိုင်သောကြောင့် များစွာဂရုပြုရန်လိုအပ်ပါသည်။

လက္ခဏာရပ်ဥပမာများ -

- ၁. ဝမ်းနည်းခြင်း (သို့မဟုတ်) စိတ်ကျခြင်း
- ၂. စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း (သို့) အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်းကျဆင်းခြင်း
- ၃. အလွန်အကျွံကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း (သို့) အပြစ်ကြီးလွန်းခြင်းခံစားချက်များဖြစ်ခြင်း
- ၄. အမြင့်နှင့်အနိမ့် စိတ်ခံစားချက်အပြောင်းအလဲမြန်နေခြင်း
- ၅. သူငယ်ချင်းများနှင့်ပေါင်းသင်းပြောဆိုဆက်ဆံမှု တွန့်ဆိုင်းခြင်း
- ၆. သိသိသာသာပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ စွမ်းအင်နည်းခြင်း (သို့) အိပ်မပျော်ခြင်းပြဿနာများမကြာမကြာဖြစ်ခြင်း

၇. လက်တွေ့ (လွဲမှားခြင်း) (သို့)
အမြင်မှားခြင်း

၈. နေ့စဉ်ပြဿနာများ
(သို့မဟုတ်) စိတ်ဖိစီးမှုများကိုရင်
ဆိုင်နိုင်စွမ်းမရှိခြင်း

၉. လူအများနှင့်ဆက်ဆံရာတွင်
နားလည်မှုအခက်အခဲများနှင့်
ရင်ဆိုင်နေရခြင်း

၁၀. အရက် (သို့) မူးယစ်ဆေးဝါး
သုံးစွဲမှုပြဿနာများရှိခြင်း

၁၁. စားသောက်မှုပုံစံများတွင်
အဓိကအပြောင်းအလဲများဖြစ်
ခြင်း

၁၂. လိင်စိတ်ပြောင်းလဲခြင်း
အပေါ်အလိုမကျခြင်း (သို့)
ကြောက်ခြင်း

၁၃. အလွန်အကျွံဒေါသထွက်၊
ရန်လိုမှန်းတီးမှု (သို့) အကြမ်းဖက်
မှုများပြုမိခြင်း

စိတ်ကျန်းမာရေးစွမ်းအားကိုပြော
ပါဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့နေ့စဉ်
တွေ့ကြုံနေရတဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ

မှတဆင့် ပြင်းထန်သောရေရှည်
စိတ်ကျန်းမာရေးခြေအနေများ
အထိ ဖြစ်စေခြင်းတို့ဖြစ်ပါတယ်။
စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများနှင့်
ကြုံတွေ့ရသူအများစုသည် ၎င်း
တို့ကိုကျော်လွှားနိုင်ရန် (သို့)
ကိုယ်တိုင်ခံစားကြုံတွေ့နေရသော
ပြဿနာများအား ရင်ဆိုင်နိုင်ခြင်း
တို့အတွက် အချိန်မီစောစော
အကူအညီရလျှင် ရေရှည်စိတ်
ကျန်းမာရေးအတွက် များစွာ
အကာအကွယ်ယူပြီးသားဖြစ်နေ
ပါမည်။

မိမိကိုယ်ကိုချစ်ရမည် တနည်း
ဂရုစိုက်ရမည်ဆိုရာတွင် ကိုယ်
ကိုယ်တိုင်သာအကူ မိမိစိတ်ကိုပါ
ချစ်တတ်ရန်လိုပါသည်။
ထို့ကြောင့် မိမိစိတ်မထိခိုက်မိရန်၊
ထိခိုက်မိပါက စိတ်ကျန်းမာရေး
ပညာရှင်များ၏လမ်းညွှန်ချက်နှင့်
တကွ အမြန်ကျော်လွှားဖြေရှင်း
နိုင်ရန် ကြိုစားလေ့ကျင့်ရမည်။



Photo by Andrea Piacquadio from Pexels

■ ငါ့မှာ အချိန်တိုင်း ဒေါသထွက်နေရတယ်

ကျော်ဇင်

အချိန်တိုင်း ဒေါသထွက်နေတယ်။ အချိန်တိုင်းစိတ်အလိုမကျဖြစ်နေတယ်။ ဒီလိုမျိုးပြောတာတွေကို ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာကြားဖူးနေကြမှာပေါ့။ အခုနောက်ပိုင်းမှာတော့ ဒီလိုခံစားချက်မျိုးနဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေက ခပ်စိပ်စိပ်ဖြစ်လာပါတယ်။ အဆင်မပြေတာလေး သေးသေးလေးကဖြစ်စေ၊ စိတ်ထဲအလိုမကျတာလေးတခုခု ဖြစ်လာတာနဲ့ကို ဒေါသစိတ်က ထိန်ချုပ်မရပဲ ထွက်လာတဲ့ ခံစားချက်မျိုးပေါ့။

တကယ်တော့ ဒီခံစားချက်ဟာ ကိုယ်တယောက်တည်းမှာတင် မဟုတ်ပဲ လက်ရှိမှာ မြန်မာနိုင်ငံကလူတော်တော်များက ခံစားနေရတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလို စိတ်ခံစားချက်တွေကို အခုချိန် ကျွန်တော်တို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာအလွယ်တကူတွေ့နိုင်ပါတယ်။ Social Media ပေါ်တွေမှာ အမုန်းစကားပြောနေမိပြီလား? ပုဂ္ဂိုလ်ရေးတိုက်ခိုက်မှုတွေနဲ့အတူ တဖက်သားကို ပုပ်ခတ်ပြောဆိုနေရတာကို ကျေနပ်နေတဲ့သူဖြစ်နေပြီလား? စိတ်အလိုမ

ကျဖြစ်မှုကြောင့် မြင်မြင်သမျှကို ကြမ်းတမ်းစွာ ပြောဆိုမိနေပြီလား? ဒါတွေကတော့ Social Media ပေါ်မှာပါ စိတ်အလိုမကျမှု၊ ဒေါသထွက်တဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေကတစ်ဆင့် ပြောင်းလာတဲ့ အပြုအမူတွေဖြစ်ပါတယ်။

ဒီခံစားချက်ကိုသက်သာအောင်ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ?

ဒီလိုစိတ်ခံစားချက်မျိုးကို ယုံမှာဖြစ်လာပြီဆိုရင် ပထမဦးစွာ ဘာကြောင့်ဒီလိုစိတ်အလိုမကျဖြစ်နေသလဲဆိုတာကို စဉ်းစားရမှာဖြစ်တယ်။ ကိုယ်ကဘာကြောင့် စိတ်အလိုမကျဖြစ်နေတာလဲ? အတန်းပညာအဆက်ပြတ်သွားလို့လား၊ လုပ်စရာမည်မည်ရရမရှိတာကြောင့် လူပိုလိုခံစားနေရလို့လား၊ အိမ်ပြင်မထွက်ရပဲ အိမ်မှာပဲအချိန်ပြည့်နေရင်းကမ္မန်းကြပ်လာလို့လား၊ လူမှုရေးမှာအားနည်းလာလို့လား၊ စီးပွားရေးကြောင့်လား စသဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ့်ကို အမှန်အတိုင်း သိမြင်ဖို့အရေးကြီးပါတယ်။

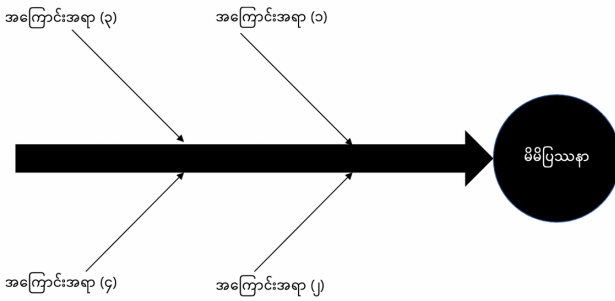
ဒီလိုမျိုးကိုယ်ကဘာကြောင့်

စိတ်အလိုမကျဖြစ်နေတယ်ဆိုတာကို အမှန်အတိုင်းမြင်သာသွားပြီဆိုရင်တော့ အဲ့ဒီခံစားချက်ကို ကိုယ်က ကောင်းမွန်စွာကိုင်တွယ်နိုင်တော့မှာပေါ့။ ရန်သူဘယ်မှာလည်း သိသွားရင် ရန်သူကို အနိုင်ယူဖို့က လွယ်သွားပြီလေ ဟုတ်တယ်မလား။ ဒီတော့ ကိုယ့်ခံစားချက်က ဘယ်ကနေ သန္ဓေတည်သလဲဆိုတာကို သိပြီးနောက်မှာ အဲ့ဒါကို “အေး ငါအခုလိုဖြစ်နေတာ ငါ ဝင်ငွေမရှိလို့ စိတ်ညစ်၊ စိတ်တိုနေတာကိုး” ဆိုပြီးလက်ခံပါ။ ပြီးတဲ့အခါ ကိုယ်ရဲ့ တွေးခေါ်ပုံကို ပြောင်းလဲဖို့၊ ပြောင်းမြင်တတ်ဖို့ ကြိုးစားကြည့်ရပါမယ်။ ဒီလိုပြောင်းမြင်တတ်ဖို့အတွက် နည်းလမ်း ၃ ခုကို ပြောပြပေးမယ်နော်။



(၁) ငါးရိုးပုံစံဖြင့်စဉ်းစားခြင်း

ဒီစဉ်းစားနည်းကတော့ ပြဿနာတခုကို တည်ကြက်တည်ပြီးတော့ ဒီပြဿနာဘာကြောင့်ဖြစ်ရတယ်ဆိုတာကို အကြောင်းရင်းတွေကို စဉ်းစားတဲ့နည်းလမ်းပါ။ ပုံမှန်အားဖြင့်တော့ သူ့ရဲ့ဘောင်တခု သတ်မှတ်ထားတဲ့အပေါ်မှာတွေးရတာပါ။



ဒီမှာတော့ အလုပ်အတွက်မဟုတ် ပဲ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဘက်က ချဉ်းကပ်ပါမယ်။

ပထမဆုံး ငါးရဲ့ ပင်မအရိုးမှာကို ယုံရဲ့ ပြဿနာကို တည်ပါ။ အခု ဒီမှာဆိုရင် ဝင်ငွေမရှိတာကြောင့် လို့ စဉ်းစားထားတော့ ဒါကိုပဲ ဥပမာအနေနဲ့ တည်လိုက်ပါမယ်။

ဒုတိယအဆင့်အနေနဲ့ ငါးရဲ့ ဖြာနေတဲ့အရိုးတွေအတွက် စဉ်းစားဖို့ပါ။ ဒါကတော့ ဝင်ငွေမရှိတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေကို စဉ်းစားရမှာပါ။ ဥပမာ - ကိုယ်ကလက်ရှိ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသား တဦး ဖြစ်တယ်ဆိုရင် ကိုယ့်အတွက် ဝင်ငွေမရှိတဲ့အကြောင်းရင်းတွေက ဘာတွေကြောင့်ဖြစ်မလဲ။ ဒီမှာတော့ ဥပမာအနေနဲ့ သက်မွေးပညာမရှိလို့၊ အလုပ်ရှာမရလို့၊ ခေတ်ကာလကျပ်တည်းမှုကြောင့်၊ ရှိတဲ့အလုပ်လေးပြုတ်သွားလို့၊ ကိုဗစ်ဖြစ်နေလို့ ဆိုတာတွေကို

အကြောင်းရင်းအနေဖြင့် စဉ်းစားထားပါတယ်။ ဒါဆိုရင် အကြောင်းရင်းတွေကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ထင်သာမြင်သာဖြစ်နေပြီဆိုတော့ အစတုန်းကလို စိတ်ထဲမှာ ဘာမှန်းမသိရှုပ်နေတာ မဟုတ်တော့ပဲ ဘာကြောင့်ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ တဖြေးဖြေးထင်သာမြင်လာဖြစ်လာပါပြီ။ အဲ့ဒီကတဆင့် ကျတော်တို့ ဘယ်အချက်ကိုတော့ ငါကြိုးစားလို့ရတယ် မရဘူးဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်ရမယ့် နောက်ဆုံးအဆင့်ပါ။ ဒီတတိယအဆင့်မှာတော့ ကိုယ်အနေနဲ့ ဒီစိတ်ခံစားချက်ပျောက်သွားအောင် ဘယ်ဟာကို ပြင်ရမလဲ ကြိုးစားရမလဲဆိုတာကို ဆုံးဖြတ်ရမှာပါ။ ဒီလိုဆုံးဖြတ်တဲ့အချိန်မှာ အရေးကြီးဆုံးက ကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်ချက်ချရမှာဖြစ်ပြီးတော့ တခြားသူဆုံးဖြတ်ပေးတာကို လက်မခံရပါဘူး။ နောက်ပြီးတော့ ကိုယ့်ရဲ့ ခံယူချက်၊ ရပ်တည်ချက်တွေအတိုင်း ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ဖို့ ကြိုးစားရမှာဖြစ်ပါတယ်။

WHY WHY WHY WHY WHY...

(၂) ဘာကြောင့်ဆိုတာကို အဆင့်ဆင့်မေးယူခြင်း

ဒါကတော့ ဘာကြောင့်လဲ (Why) ကို ၅ ဆင့်လောက်မေးယူရင်း စိတ်အတွင်းပိုင်းအထိ မေးခွန်းထုတ်ပြီး အဖြေရှာတာပါ။ အောက်က ဥပမာကို တချက်ဖတ်ကြည့်ရအောင်။
ပထမအဆင့် - ဘာကြောင့် ငါက စိတ်ညစ်နေတာလဲ။
ပထမအဖြေ - ငါ့မှာ ဝင်ငွေမရှိလို့

ပထမအဆင့် - ဘာကြောင့်ဝင်ငွေ မရှိတာလဲ။
ပထမအဖြေ - အလုပ်မှမရှိတာ။

ပထမအဆင့် - ဘာလို့ အလုပ်မရှိ တာလဲ။
ပထမအဖြေ - အလုပ်ကို ဘယ်မှာ မှရှာမရလို့။

ပထမအဆင့် - ဘာလို့ရှာမရတာ လဲ။
ပထမအဖြေ - ရှာလို့တော့ရပါ တယ်။ ရှာလို့ရတဲ့ အလုပ်ကြ တော့လဲ ငါမလုပ်တတ်လို့ မရပြန် ဘူး။

ဒီအဆင့်မှာတင် ပြဿနာရဲ့ ရင်းမြစ်ကိုရှာတွေ့နေပါပြီ။ ဒီ ဥပမာမှာဆိုရင် သက်မွေးပညာမ လုံလောက်လို့ အလုပ်ရှာမရဘူး ဆိုတဲ့အဖြေထွက်ပါတယ်။ ဒီမှာ သတိထားရမှာက ဒီနည်းလမ်းက ကိုယ်ဖြေတဲ့ အဖြေပေါ်မှာမူတည် ပြီး လမ်းကြောင်းထွက်လာတာဆို တော့ ကိုယ့်မှာ ဖြစ်နိုင်တဲ့ အဖြေ ၂ ခုရှိတယ်ဆိုရင် လမ်းကွဲ ၂ ခု ဖြစ်လာမယ်ဆိုတာကို သတိထား ရမှာပါ။

ဒါဆို ဆက်သွားကြည့်ရအောင်
ပထမအဆင့် - ဘာလို့မလုပ်တတ် တာလဲ
ပထမအဖြေ - ငါလုံလောက်တဲ့ အချိန်တခု မသင်ယူထားတာလဲ ပါသလို၊ ငါကျောင်းတတ်တုန်းက ဒီလိုကြီး ဖြစ်မယ်မှန်းမှမသိတာ။ နောက်ပြီး သင်ဖို့ကလည်း အရင် ကတည်းက အခြေအနေမပေး တော့ အခုပိုဆိုးသွားတာပေါ့။

ဒီနေရာမှာ ဖြေတဲ့သူရဲ့ တခြား သက်ဆိုင်တဲ့ သူရဲ့ အကြောင်း အရင်းတွေပါလာပါပြီ။ ဒါက ကျောင်းသားတယောက်နဲ့

တယောက်မတူနိုင်တာမလို့ ကွဲပြားနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီလို မျိုး ၅ ဆင့်လောက် ကိုယ့်ကိုယ် ကိုမေးလိုက်တာနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ ပြဿနာတခုအပေါ်မြင်တဲ့ အမြင် ဟာ အံ့ဩလောက်အောင် ပြောင်းလဲသွားပြီဆိုတာကို သတိထားမိမှာပါ။

ဒါဆို နောက်ဆုံးနည်းလမ်းတခု အကြောင်းကိုသွားကြရအောင်။

(၃) ထိန်းချုပ်နိုင်လား၊ မ ထိန်းချုပ်နိုင်လား စဉ်းစား ယူခြင်း

ဒါကတော့ နံပါတ် (၁) နဲ့ ချိတ်ဆက်နိုင်ရင်ပိုပြီး ထိရောက် ပါတယ်။ ဒီတတိယနည်းလမ်းက အကြောင်းရင်းခံတွေကိုမှ ကိုယ် ပြောင်းလဲနိုင်၊ ပြုပြင်နိုင်တာ တ နည်း ကိုယ်ထိန်းချုပ်နိုင်တာနဲ့ မ ပြောင်းလဲနိုင်တာ တနည်း မ ထိန်းချုပ်နိုင်တာကို ခွဲခြားပြီး တော့ ပြောင်းလဲနိုင်တဲ့အပေါ်မှာ ကိုပဲ အာရုံစိုက်စေတဲ့နည်းဖြစ်ပါ တယ်။

အရှေ့မှာပြောခဲ့တာကိုပဲ ပြန်ပြော

ရအောင်။ ဝင်ငွေမရှိတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေကို ပထမ နည်းလမ်းမှာ ဒါတွေကြောင့်လို့ ပြောခဲ့ပါတယ်။

ဒါတွေကို ဒီလို နှစ်ပိုင်းခွဲလိုက် ရအောင်။

ဒါဆိုရင် မြင်သာသွားပါပြီ။ ဒီလို ခွဲတဲ့အချိန်မှာ ကိုယ့်ရဲ့ ခံယူချက်နဲ့ အဓိကသက်ဆိုင်တာမလို့ ကိုယ့် အတွက် ပြောင်းလဲလို့ရတယ်လို့ ထင်တဲ့ဟာကို ကိုယ်ထိန်းချုပ်နိုင် တယ်ဆိုတဲ့ ကော်လံမှာရေးရုံပါပဲ။

ဒီလိုမျိုးကြည့်လိုက်တာနဲ့ ကိုယ့် အနေနဲ့ ကိုယ်မထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ အချက်တွေကို ဖယ်ထုတ်ပြီး တော့ ကိုယ်ထိန်းချုပ်နိုင်တာကို အာရုံစိုက်နိုင်ဖို့ ပိုပြီးအခွင့်အရေး ရပါပြီ။

အခုဆိုရင်တော့ ကိုယ့်ပြဿနာ တွေကို မြင်သာလာအောင် လုပ် တတ်လာပြီလို့ ယုံကြည်ပါတယ်။ အားလုံးပဲ စိတ်ခံစားချက်တွေကို မှန်မှန်ကန်ကန်နားလည်ပြီးတော့ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်ပါစေ။ အားလုံးပဲ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ကျန်းမာကြပါစေ။

စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သတ်ပြီး
Mental Digest မှာ အသိပညာမျှဝေနိုင်ပါပြီ။



Mental Digest ရဲ့ စာဖတ်ပရိသတ်တွေကို စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သတ်ပြီး မျှဝေလိုသော ကလောင်ရှင်များအတွက် မိမိရဲ့စာမူများကို Call Me Today သို့ရေးသားပေးပို့နိုင်ပါပြီ။

စာမူပေးပို့ရန်လိပ်စာ



info@callmetoday.org

စုံစမ်းရန်



09-5131873

မိမိ ကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်း

မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်းဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်အောက်မှာ မှတ်ယူထားကြတဲ့အချက်တွေက မှားနေတာလည်းရှိနိုင်သလို၊ ကိုယ်လက်ခံကျင့်သုံးနေတာတွေက မိမိအတွက်တိုးတက်လာနေတာတွေလည်းရှိမှာပါ။ အသွား၊ အလာ၊ အနေအထိုင်၊ အစားအသောက် စသည့် နေ့စဉ်လည်ပတ်မှုတွေ မတူနေတော့ ဒီကနေ မိမိရဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားတတ်ဖို့ အချက်လေးတွေနဲ့တကွ အကြံပြုပေးပါရစေ။

ခုလိုချိန်မှာ ဆုံးရှုံးမှုတိုင်းကို မဆင်မခြင် အစားထိုးဖို့ထက် မိမိစိတ်နဲ့ကျန်းမာရေးကို ဖြေသိမ့်နိုင်ဖို့ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ တွယ်ကပ်နေမှာလား? စွန့်လွှတ်သင့်ပြီလား? ဖြေရှင်းချက်တွေလိုနေတာလား? အစားထိုးဖို့လိုနေတာလား? စသဖြင့် လက်ရှိစိတ်ခံစားချက်အမျိုးမျိုးအပေါ်မှာ လေ့လာတွေဝေနေမှာသေချာပါတယ်။

ပထမဆုံးအနေနဲ့ အတွေးအခေါ်၊ ခံယူချက်၊ စိတ်ခံစားချက်၊ ဖြစ်တည်မှုတွေ မတူတာတွေကြောင့် မိမိရဲ့ တွေးခေါ်နိုင်စွမ်းရည်၊ စိတ်ဆုံးဖြတ်နိုင်မှုစွမ်းရည်၊ မိမိအပြုအမူနဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ လှုပ်ဆော်တုံ့ပြန်မှုတွေနဲ့ရင်ဆိုင်ရတဲ့ အခါ မိမိတို့ရဲ့ လှုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းရည်၊ တွေးခေါ်နိုင်စွမ်းရည်၊ ဖြစ်တည်မှု၊ ခံယူချက်တွေကလည်း အချိန်အခါ၊ အခြေအနေအလျောက် ပြောင်းလဲတတ်ကြပါတယ်။ အဲ့ဒါတွေကိုလည်း ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကိုယ့်မှာဘာတွေဖြစ်နေလဲဆိုတာတွေကို သတိထားသုံးသပ်တတ်ဖို့ အလေးပေးသင့်တယ်လို့ ပြောချင်ပါတယ်။

ဆိုတော့ ဘယ်လိုအချက်တွေက ဘာတွေကိုပြောနေလဲဆိုတာ ဆက်ဖတ်ကြည့်ကြရအောင်

***မိမိနှင့်အတူ စိတ်ခံစားချက်တူတယ်လို့ ယူဆပြီး အခက်အခဲတွေကို အချင်းချင်းမျှဝေလှယ်တတ်ကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ့်စိတ်ခံစားချက်နှင့် သက်ဆိုင်တဲ့ပြဿနာ၊ ဝေဒနာတွေက မပျောက်သွားပါဘူး။

ရေရှည်မှာမိမိစိတ်၊ ကိုယ်
ကျန်းမာရေးအတွက် မိမိ
ကိုယ်တိုင်အပြင်၊ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့
လေ့လာသုံးသပ်ချက်တွေကြောင့်
မထင်ထားတဲ့ မိမိရဲ့လျက်တပြတ်
တုံ့ပြန်မှုတွေကို ထိန်းချုပ်တတ်ဖို့
ဒီကနေ မိမိကိုယ်တိုင် ကျော်လွှား
နိုင်တဲ့အချက်တွေကို နှစ်ပိုင်းခွဲပြီး
ပြောပေးသွားပါမယ်။ အဲ့ဒါတွေ
ကတော့ မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်း
နှင့် မိမိကိုယ်ကိုလေ့ကျင့်ယူရမယ့်
အကြံပြုချက်တွေဘဲဖြစ်ပါ
တယ်။

မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်း (Self-care)

*နေ့စဉ်လှုပ်ရှားမှုတိုင်းမှာ မ
ကောင်းတဲ့၊ ကိုယ့်အတွက်အသုံးမ
တည့်မယ့် အတွေးအခေါ်တွေကို
အချိန်တိုင်း ထည့်မစဉ်းစား၊
အတွေးမလွန်ဖို့လိုပါတယ်။

*မိမိစိတ်ခံစားချက်နဲ့ဖြစ်တည်မှု
ကို တစ်ပါးသူရဲ့သုံးသပ်မှုကြောင့်
မယိမ်းယိုင်ဖို့နှင့်လက်ခံတတ်ဖို့လို
ပါတယ်။

*မိမိပတ်ဝန်းကျင်မှာ မိမိရဲ့
ယုံကြည်မှုကို အလွဲသုံးစားပြု
တတ်သူများရှိပါက (သို့) အဲ့အရာ

ပေါ်မှာ စိတ်ခံစားမှုပြင်းထန်နေပါ
က မိမိကိုယ်ကိုအပြစ်တင်၊ ပုပ်
ခတ်ခြင်းများမပြုသင့်ပါဘူး။ လူ
တိုင်းရဲ့ တုံ့ပြန်မှုကိုမထိန်းချုပ်နိုင်
ပေမယ့် ကိုယ့်ရဲ့ တုံ့ပြန်မှုနှင့်
အတွေးအခေါ်ကိုတော့ ကိုယ်
ကိုယ်တိုင် သတိထား ပြုပြင်နိုင်
ရန်လိုအပ်ပါတယ်။

*စိတ်နှင့်ကိုယ်ဟာချိတ်ဆက်နေ
တာကြောင့် မိမိအသက်ပါသည်
ထိ မိမိကိုယ်ကိုယ် အန္တရာယ်မပြု
ရန် စိတ်ခံစားချက်တိုင်း၏လှုပ်
ဆော်မှုကို ရှေးဦးမတင်ရန်လိုအပ်
ပါတယ်။

*ကိုယ်ကပွင့်ပွင့်လင်းလင်းဖြေ
ရှင်း၊ ပြောဆိုတာကို ပိုသဘောကျ
တဲ့သူဖြစ်နေရင်လည်း ကိုယ်ပြော
လိုက်တာတွေက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပုံ
ဖော်နေတယ်ဆိုတာကိုမမေ့ပါနဲ့။
အများနဲ့ဖြေရှင်းတတ်ဖို့ ကိုယ့်
ခံစားချက်ကို ပထမဦးစားပေးမ
တင်ဖို့ သတိထားသင့်ပါတယ်။

လေ့ကျင့်ရန် လုပ်ဆောင်ချက်
များ -

၁။ ကိုယ်ကျန်းမာစွာနေထိုင်ပါ။
ကျန်းမာသောအစားအစာများက

ပါ။ လုံလောက်စွာအိပ်စက်ပါ။ ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။ မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့်အရက်ကိုရှောင်ပါ။

၂။ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုကောင်းအောင်လေ့ကျင့်ပါ။ ၎င်းသည်လူမှုဆက်ဆံရေးကောင်းခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြောင်းများကြောင့် ဖျားနာမှုအန္တရာယ်ကို လျော့ကျစေရုံသာမက အခြားသူများကို သင့်အမြင်နှင့် သင်ကိုယ်တိုင်မည်သို့ရှုမြင်ပုံကိုတိုးတက်စေပါတယ်။

၃။ သင်နှစ်သက်သောအရာတစ်ခုကို နေ့စဉ်လုပ်ရန်ကြိုးစားပါ။ ဆိုလိုသည်မှာ ကခုန်ခြင်း၊ အကြိုက်ဆုံးတီဗီရှိုးကြည့်ခြင်း၊ ဥယျာဉ်အလုပ်လုပ်ခြင်း၊ ပန်းချီဆွဲခြင်း (သို့မဟုတ်) စာဖတ်ခြင်းကိုဆိုလိုပါတယ်။

၄။ အပြုသဘောဆောင်သော စိတ်ခံစားမှုများသည် စိတ်ဖိစီးမှုဟော်မုန်းများကို လျော့ကျစေပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာခွန်အားကို တည်ဆောက်ပေးပါတယ်။ အဲ့ဒါတွေကတော့ မိမိအားသာရာများကို အာရုံစိုက်ပြီး ပိုမိုတိုးတက်

အောင် ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ခြင်းတို့ဘဲဖြစ်ပါတယ်။

၅။ သင်အမြဲလုပ်ချင်ခဲ့သောအရာတစ်ခုကိုစလုပ်ပါ။ မုန့်ဖုတ်ခြင်း ၊ သစ်ပင်စိုက်ခြင်း၊ (သို့မဟုတ်) ပန်းထိုးရန်သင်ယူခြင်း စသည်တို့ဖြစ်ပါတယ်။ လုပ်ဆောင်မှုများသေချာမသိပါက အတန်းတစ်ခုတက်ပါ (သို့မဟုတ်) လုပ်ဆောင်မှုအတွက်ဒေသခံအဖွဲ့တစ်ခုကိုရှာပါ။ ပါဝင်ပါ။

၆။ အတိတ်ကိုပြန်သုံးသပ်မယ့်အစား ယခုလက်ရှိနှင့် အနာဂတ်ကို အာရုံစိုက်နိုင်အောင်ကြိုးစားပါ။

***ဆိုတော့ မိမိဆိုတဲ့အတိုင်းကိုယ့်အတွေးအခေါ်နဲ့စိတ်ခံစားချက်တွေကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ပြဿနာ အခက်အခဲလေးတွေကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ Call Me Today ရဲ့အပေါ်ကအကြံပြုချက်လေးတွေက တစ်ထောင့်တစ်နေရာကနေ အကျုံးဝင်မယ်လို့မျှော်လင့်ပါတယ်။

Call Me Today is looking for Phoneline Lay Counselors

Call Me Today ရဲ့ Phoneline Counseling Program အတွက် Volunteer Lay Counselors များ အား ဖိတ်ခေါ်လျက်ရှိပါတယ်။

လူတိုင်းလက်လှမ်းမီနိုင်သော
စိတ်ကျန်းမာရေး အထောက်အပံ့
အတွက် သင့်ကို
ကြိုဆိုနေပါတယ်။



**CALL ME
TODAY**
Since 2018

တာဝန်ချိန်
တပတ် ၂ ရက် ၁ ရက် ၂ နာရီ

လျှောက်ထားလိုပါက မိမိရဲ့ CV form ကို အောက်ပါ email ကိုပေး
ပို့နိုင်ပါပြီ

Send your CV to info@callmetoday.org

ကြောက်စိတ်များ

Phobia ဆိုတာကြောက်စိတ်တွေကိုပြောတာဖြစ်ပါတယ်။ လူတွေမှာက အရာဝတ္ထု၊

အကြောင်းအရာ တခုခုကို ကြောက်တတ်တဲ့ စိတ်ရှိတတ်ပါတယ်။ လူသိများတဲ့ ကြောက်စိတ်တွေကတော့ ရေကြောက်တာ၊ အလုံပိတ်အခန်းတွေကိုဝင်ရာမှာ ကြောက်တာ၊ အမြင့်ကြောက်တာ၊ သွေးကြောက်တာ၊ ခွေးကြောက်တာစတာတွေဖြစ်ပါတယ်။

ဒီကြောက်စိတ်တွေကို အင်္ဂလိပ်လိုဘယ်လိုခေါ်လဲ?
ရေကြောက်တဲ့စိတ် =
Hydrophobia

အလုံပိတ်အခန်းတွေကိုကြောက်တဲ့စိတ် = **Claustrophobia**

အမြင့်ကြောက်တဲ့စိတ် =
Acrophobia

သွေးကြောက်တဲ့စိတ် =
Hemophobia

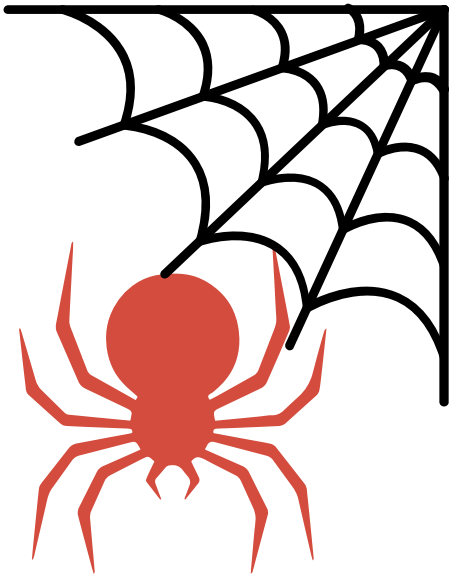
ခွေးကြောက်တဲ့စိတ် =
Cynophobia

ကြောက်စိတ်တွေကတော့ အများကြီးရှိပါတယ်။ အရာဝတ္ထု၊ ဖြစ်ရပ်တခုခုကို အခြေခံပြီးဖြစ်ပေါ်လာတတ်တဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုကြောက်စိတ်တွေက ငယ်ငယ်က အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်လောက်တဲ့ အထိ ဖြစ်ရပ်တခုခုကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ကြောက်စိတ်ကို ဘယ်လိုသက်သာအောင်လုပ်နိုင်မလဲ?

ဒီလိုကြောက်စိတ်ကို သက်သာအောင်လုပ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုကြောက်စိတ်ဖြစ်တယ်ဆိုတာကိုယ့်အတွက် အန္တရာယ်ရှိတယ်ဆိုပြီး ဦးဖျောက်ကတုံ့ပြန်တာကြောင့် ကိုယ့်မှာတုံ့ပြန်မှုတွေဖြစ်တာပါ။ ဒါကြောင့်မလို့ ဒီအရာတွေက ကိုယ့်ကိုအန္တရာယ်မဖြစ်စေနိုင်ဘူးဆိုတာကို တဖြေးဖြေးချင်း လက်ခံလာအောင်ကြိုးစားပြီး ဖျောက်ယူနိုင်ပါတယ်။

ကြောက်စိတ်များ

ဒီလိုကြောက်စိတ်ကို သက်သာဖို့ ဆိုရင် ကိုယ်ကြောက်တဲ့အရာကို ဘေးလူအကူအညီနဲ့ ဖြေးဖြေးချင်းရင်ဆိုင်သွားလို့ရ နိုင်ပါတယ်။ သတိထားဖို့လိုအပ် တာက အခုလို phobia တခုရှိတဲ့ အခါ ကျော်လွှားဖို့အတင်းအကျပ် တယောက်တည်း မကြိုးစားသင့် ပါဘူး။ ဥပမာ - ရေကြောက်တတ် သူဖြစ်ပါက ရေနဲ့နီးစပ်ရာမှာနေ တာ၊ အဖော်နဲ့ ရေတိမ်တဲ့နေရာမှာ ရေကူးကြည့်တာမျိုး စတဲ့ ကိုယ် ကြောက်တာကို များများထိတွေ့ ပေးခြင်းအားဖြင့် ကြောက်စိတ်ကို လျော့ပါးလာအောင်လုပ်လို့ရပါ တယ်။ လိုအပ်ပါက ကြောက်စိတ် ကို ကျော်လွှားနိုင်ဖို့ စိတ် ကျန်းမာရေးပညာရှင်ရဲ့ အကူအညီကိုယူလို့ရပါတယ်။



"ကြောက်စိတ်ကို သက်သာဖို့ဆို ရင် ကိုယ် ကြောက်တဲ့အရာ ကို ဘေးလူ အကူအညီနဲ့ ဖြေးဖြေးချင်း ရင်ဆိုင်သွားလို့ ရနိုင်ပါတယ်။"

Glossary

စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့်ဆိုင်သော ဝေါဟာရများ

ဒီလရဲ့ ဝေါဟာရတွေအနေနဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးမှာ လူသုံးများတဲ့ ဝေါဟာရတွေကို ရွေးချယ်ထားပါတယ်။

၁။ Psychoeducation

/ဆိုက်ကိုအက်ကျူကေးရှင်း/
(နာမ်၊ စိတ္တဇ)
စိတ်နဲ့ပတ်သတ်ပြီး ပညာပေးခြင်း

၂။ Self-care /ဆယ်ဖဲာ်/

(ကြိယာ၊ ပင်ကိုယ်)
မိမိရဲ့ ကိုယ်၊ စိတ်၊ ယုံကြည်မှုအတွက်ကိုယ်ကိုယ်တိုင် စောင့်ရှောက်ခြင်း

၃။ Mental health

/မန်တယ်ဟက်/ (နာမ်၊ စိတ္တဇ)
စိတ်ကျန်းမာရေး

၄။ Mental wellbeing

/မန်တယ်ဝဲဘီးရင်း/ (နာမ်၊ စိတ္တဇ)
မိမိ၏စိတ်ကျန်းမာမှုအခြေအနေ

၅။ Therapy /သရပီ/

(နာမ်၊ ကြိယာနာမ်)
ကုထုံး၊ ကုသမှု၊ ကုသခြင်းပုံစံ

၆။ Counseling

/ကောင်ဆယ်လင်း/
(နာမ်၊ ကြိယာနာမ်)
နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်း၊ ခံစားချက်များကိုရင်ဖွင့်တိုင်ပင်ခြင်း

၇။ Client /ကလိုင်င်းရန်/

(နာမ်၊ အများဆိုင်)
နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုခံယူသူ

၈။ Counselor

/ကောင်ဆယ်လာ/ (နာမ်၊ အများဆိုင်)
နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုပြုလုပ်သူ၊ အတိုင်ပင်ခံ

၉။ Grief /ဂရီဖ်/ (နာမ်၊ စိတ္တဇ)

ဝမ်းနည်မှု၊ ပူဆွေးခြင်း

၁၀။ Emotion

/အီမိုးရှင်း/ (နာမ်၊ စိတ္တဇ)
စိတ်ခံစားချက်၊ ခံစားမှု၊ ခံစားချက်



စာဖတ်သူများရဲ့ အကြံပေးစာများကို လှိုက်လှဲစွာတောင်းခံပါတယ်။

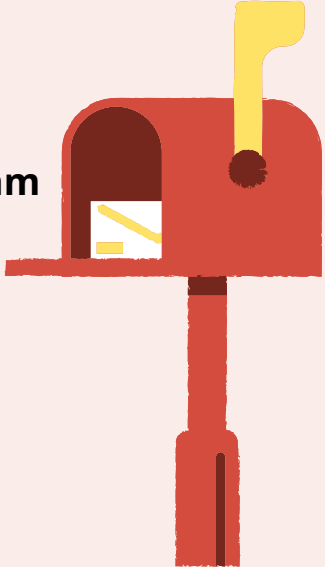
စာဖတ်သူများအနေဖြင့် **Mental Digest** ဖတ်ရှုရာတွင် အဆင်မပြေမှုတစ်ခုခု၊ ဒါမှမဟုတ် အရည်အသွေးပိုမိုကောင်းမွန်လာစေရန်အတွက် အကြံပြုချက်များကို တိုက်ရိုက်ပေးပို့နိုင်ပါပြီ။

အကြံပြုစာများကို အောက်ပါ **QR code** မှ တဆင့်ဖြစ်စေ၊ ဒါမှမဟုတ် bit.ly လင်ခ် မှာတဆင့်ဖြစ်စေ ရေးသားပေးပို့နိုင်ပါပြီ။

အကြံပေးစာ ပေးပို့ရန်



<https://bit.ly/suggestiontoeditorteam>



Support Us



လူတိုင်းလက်လှမ်းမီနိုင်သော
စိတ်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများရရှိစေရန်အတွက်

မြန်မာနိုင်ငံတွင် စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သတ်ပြီး အကူအညီထောက်ပံ့မှုများပြုလုပ်လိုသူများအတွက် KPZ Pay ကတစ်ဆင့် **Call Me Today** သို့ ထောက်ပံ့နိုင်ပါပြီ။

လက်ရှိတွင် Call Me Today မှ ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများ၊ ကျောင်းသားကျောင်းသူများနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများမရရှိနိုင်သော မြို့များမှမိဘပြည်သူပေါင်း ၁၅၀၀ ကျော်ကို ဖုန်းကတစ်ဆင့် ဝန်ဆောင်မှုများပေးလျက်ရှိပါသည်။

အလှူငွေလှူဒါန်းရန်



အလှူငွေလက်ခံဖြတ်ပိုင်းနှင့် ဂုဏ်ပြုမှတ်တမ်းအတွက်
info@callmetoday.org သို့ ဆက်သွယ်ကာ
လှူဒါန်းနိုင်ပါပြီ။

Note



ဒီနေ့အတွက် ပြုံးကြည့်ပါ



**Mental Digest is published by Call Me Today,
the first Myanmar mental health helpline since 2018.**

www.callmetoday.org | Yangon, Myanmar