



# ကိုဗစ် ၁၉

## စိတ်ဖိစီးမှုသောက ကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း

ကျွန်ုပ်တို့ အခက်အခဲများကို ရင်ဆိုင်ရသောအခါ၊ မရေရာ မသေချာဖြစ်ရသောအခါများမှာ စိုးရိမ်ကြောင့်ကျ ကြတာဟာ ဖြစ်နေကျဖြစ်ပါသည်။



### အဖြစ်များသော တုံ့ပြန်မှုများ

- စိုးရိမ်ခြင်း
- ကြောက်လန့်ခြင်း
- မကျေမနပ်ဖြစ်ခြင်း၊ ခံပြင်းခြင်း
- ဝမ်းနည်းခြင်း
- အကူညီခွဲခြင်း
- စိတ်တည်ငြိမ်ရန်၊ အိပ်ရန်အခက်အခဲဖြစ်ခြင်း
- လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်ချက်များကို စိတ်မဝင်စားနိုင်ခြင်း
- စိတ်တွေ၊ နှလုံးတွေ မြန်လာခြင်း
- အစားအသောက်ပြောင်းလဲခြင်း၊ အစားများလာခြင်း သို့မဟုတ်၊ အစားနည်းလာခြင်း

အထောက်အကူပြုနိုင်မယ့် ရိုးရှင်းတဲ့ အချက် ၄-ချက်

### ၁။ အသက်ရှူပါ

အသက်ကို နှာခေါင်းမှ ဖြေးဖြေးရှည်ရှည် ပြင်းပြင်း ရှိုက်ရှူပါ။  
ပြီးလျှင်လေကို ဖြေးဖြေး ပြန်ထုတ်ပါ။  
၃-ကြိမ်ပြုလုပ်ပါ။



### ၂။ အပန်းဖြေ အနားယူပါ

ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဘာဖြစ်နေတယ်ဆိုတာကို သတိထားပါ။  
သင့်အာရုံခံစားချက်ဖြင့် ကောင်းသော အရာများကို ခံစားပါ။

- ကိုယ့်ကိုပျော်ရွှင်စေမယ့် အရာ ဘာကို မြင်ပါသလဲ။
- ကိုယ့်ကို သက်တောင့်သက်သာဖြစ်စေမယ့် ဘာအသံကို ကြားပါသလဲ။
- ကိုယ့်ကို ငြိမ်းအေးစေမယ့် ဘယ်အရာကို ခံစားလို့ရပါလဲ။
- အခု လောလောဆယ် ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ ခံစားမှုမျိုးရအောင် သင် ဘာလုပ်နိုင်မလဲ။



**၃။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် ဂရုစိုက်ပါ။**

- တရားထိုင်ပါ။ ဝတ်ပြုဆုတောင်းပါ။ သီချင်းနားထောင်ပါ။
- ကိုယ့်ခံစားချက်ကို စားရေး၍ဖြစ်စေ၊ သီချင်းဆို၍ဖြစ်စေ၊ ပန်းချီရေးဆွဲ၍ဖြစ်စေ၊ ကာ ၍ ဖြစ်စေဖော်ထုတ်ပါ။
- ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်အောင် အစားအစာကို စားပါ။
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်း နေ့စဉ်လုပ်ပါ။ မိနစ်အနည်းငယ်ပင်ဖြစ်ပါစေ။ ပြုလုပ်ပါ။
- အိပ်ရေးဝအောင်များများအိပ်ပါ။ ၇-နာရီ သို့မဟုတ်၊ ၈-နာရီလောက်အိပ်ပါ။

**၄။ တခြားသူတွေကိုလဲ ဂရုစိုက်ပါ။**

- အကူအညီလိုအပ်သော တခြားသူတွေလဲ သတိထားပါ။
- မိသားစုများ၊ မိတ်ဆွေများနှင့်လည်း အမြဲတမ်းဆက်သွယ်ပါ။
- တခြားသူတွေကိုလဲ ကြင်နာပါ။



# ပြောဘို့လိုအပ်ရင်

RASNZ ကူညီထောက်ပံ့ရေးနှင့်  
သတင်းအချက်အလက်များ လိုင်း  
ဖုန်းနံပါတ်  
၀၈၀၀ ၄၇၂ ၇၆၉- သို့ဆက်သွယ်ပါ။

