

# စိတ်ဖိစီးမှု

စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ရသည့်အကြောင်းရင်း  
အချို့တွင်အောက်ပါတို့ပါဝင်သည်\*



- အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်ခြင်း
- နိုင်ငံသစ်သို့ရွှေ့ပြောင်းခြင်း
- ငွေကြေးအတွက်စိတ်ပူပင်ရခြင်း
- ဘာသာစကားသို့မဟုတ်ယဉ်ကျေးမှုအသစ်ကိုလေ့လာသင်ယူရခြင်း
- အခြားသူများကိုမီခိုအားထားရခြင်း

# စိတ်ဖိစီးမှု

စိတ်ဖိစီးမှုကိုဖြေလျှော့ရန်နည်းလမ်းများတွင်အောက်ပါတို့ပါဝင်သည် \*

- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု
- မိတ်ဆွေတစ်ဦးသို့မဟုတ် ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်နှင့်စကားပြောဆိုခြင်း
- သင့်ကိုသက်တောင့်သက်သာရှိစေမည့်အရာတစ်ခုခုကိုပြုလုပ်ခြင်း
- ရေနွေးစိမ်ခြင်း
- ကော်ဖီ၊လက်ဘက်ရည်နှင့်ဆိုဒါကဲ့သို့ကဖိန်းဓာတ်များကိုရှောင်ရှားခြင်း

