

စိတ်ဒုက္ခရောက်သည်ဆိုတာဘာလဲ။

စိတ်ဒုက္ခရောက်သည်လူများသည်သူတို့စဉ်းစားသည့်ပုံစံ၊ခံစားခက်ခဲအမှုအကင့်တို့တင်ပနာအဖစ်တေကံရိုင်းသည်။ အားနည်းဖွင့်ဆိုလင်၊သူတို့၏အတေးအခေ၊ခံစားခက်ခဲအမှုအကင့်တို့မှာရောဂါနေလေသည်။ဤသည်ကသူတို့အားသူများ၏ဆက်ဆံရေး၊အလုပ်ခင်င့်ဘဝကိုခုံမင်စိတ်မတိုမာသိသိသာသာအစဉ်အယက်ဖစ်စေသည်။

စိတ်ဒုက္ခရောက်ခင်းမှာစိတ်ဒုက္ခရောက်သွင့်သူမိသားစုအတက်အလန်ခက်ခိုင်ပသည်။သို့သော်ယင်းမာကံစရာမဟုတ်ခေ။

ဘာတောကစိတ်ဒုက္ခရောက်စေသလဲ။

စိတ်ဒုက္ခရောက်ခင်းသည်မည်သူ၏အပစ်မဟုတ်သည်ကိုနားလည်ရန်အရေးကြီးသည်။၎င်းသို့ဖစ်ရခင်းမှာသေးဆိုးကောင့်၊အပစ်ပေးမကောင့်(၇)အကောင်းဆိုးဘေး၏ကိမ်စာကောင့်ဖစ်သည်ဟုတစ်ခတ်ရုံညှိယုံကည်ကသည်။အားတစ်ဘက်တင်လည်း၊စိတ်ဒုက္ခရောက်စေသည့်အကောင်းအခက်အလက်များစီသည်ကိုဆရာဝန်များကယုံကည်ကသည်

- ဦးဓာတ်ထဲတင်ဓာတုဓာတ်မညီမမ
- ဖိစီးမင့်နေစဉ်ဝူဝူနာများ
- ပင်းထန်စာသောကရောက်စေသည့်အတေအကံများကိုတေကံရခင်း

အခေအနေအားလုံးမစိတ်ဒုက္ခရောက်ခင်း၏အကောင်းရင်းကိုသေစာစာသိဖို့ရန်ခက်ခဲလသည်။တစ်ခတ်ရုံညှိပိုင်းဆိုင်ရာသောကမားကစိတ်ရောဂလကကမားကိုဖစ်စေသည်။

စိတ်ဒုက္ခရောက်ခင်းမှာအမီးလိုက်တတ်ပသလား။

သုတေသနမားကထောက်ပကသည်မှာအခါသူများသည်စိတ်ဒုက္ခရောက်မတင်မိုးလိုက်သည့်ဗီရောဂဖစ်သည်။ပံထေးလသည့်အခက်မားကောင့်သင့်ဆရာဝန်နှင့်ဆေးေးရန်အကံပပသည်။

စိတ်ဒုက္ခရောက်ခင်းမှာကူးစက်တတ်ပသလား။

စိတ်ဒုက္ခရောက်ခင်းမှာအအေးမိခင်း(သို့)ဝက်သက်လိုမဟုတ်တာကောင့်မကူးတတ်ပ။

အဓိကစိတ်ဒုက္ခရောက်သောအမီးအစားကိုဖော်ပပ။

- စိုးရိမ်ကောင့်ကမမားခင်း
- စိတ်ဒက်ရာရစေသည့်စိတ်သောကပူပင်မမား(PTSD)
- စိတ်ကခင်းစိတ်ကစိတ်ကရော
- ဂခံစားရခင်းစိတ်ကစဉ်ကလား
- ရောဂ

❖ **စိုးရိမ်ကောင့်ကမမားခင်း**

လူတစ်ယောက်သည်အစန်းရောက်သည့်သောက၊ပူပင်မသိုမဟုတ်စိုးရိမ်မကိုခံစားရိုင်သည်။သမားဦးကဖစ်သည့်လကကမားတင်အောက်ပတိုပဝင်သည်

- သးတိုး
- လုံးခုန့်နိုးမန်ခင်း
- အစာအိမ်နာခင်း
- တုန်တုန်ယင်ယင်ဖစ်ခင်း
- ကက်သားမားတင်းမာခင်း
- ဂနာမင်မဖစ်ခင်း
- အိပ်ရေးပက်ခင်း

❖ **စိတ်ဒဏ်ရာရစေသည့်စိတ်သောကပူပင်မမား(PTSD)**

- သမားဦးကဖစ်သည့်လကကမားတင်အောက်ပတိုပဝင်သည်
- အိပ်မက်ဆိုးမားမက်ခင်း
- သင်ခံစားခဲ့ရသည့်စိတ်သောကရောက်စေသောအတေးမားစာကိုတေးမိခင်း
- အိပ်ရေးပက်ခင်း
- လယ်ကူစာတုန်လုပ်ခောက်စားခင်း

❖ **စိတ်ကခင်း**

စိတ်ကခင်းဆိုသည်မှာလူ၏စိတ်အခေအနေကိုဆိုးကီးသက်ရောက်စေသည်။
အဟေ့စားစိတ်ကခင်းလူအမားစုတိုသည်သူတို့၏ဘဝတင်အဟေ့စားစိတ်ကခင်းကိုခံစားရိုင်သည်။ဥပမာ-
ဝမ်းနည်းခင်း(သို့)ဘာတစ်ခုမလုပ်လိုစိတ်မိခင်း။

အပင်းစားစိတ်ကခင်းလကကမားတင်အောက်ပတိုပဝင်သည်

- အစန်းရောက်သည့်ဝမ်းနည်းမ (သို့)စိတ်ကုန်မ
- ဘာတစ်ခုကိုမစိတ်မဝင်စားတော့ခင်း၊ဥပမာ- အလုပ်၊ဝသနာ၊ (သို့)ကန်းမာသန့်ခင်းရေး
- အိပ်ရေးပက်သည့်ပနာမား
- အစာစားလိုစိတ်မိခင်း။
- ကိုယ်အလေးခိန်ကဆင်းခင်း။
- စမ်းအင်ကုန်ခမ်းခင်း။
- မိမိကိုယ်ကိုသေကောင်းကံလိုခင်း(သို့)သေလိုခင်း
- အပစ်သည်ဟုခံစားရခင်း
- မာ်လင့်ခက်မဲ့ခင်း
- တန်ဖိုးမဲ့သည်ဟုခံစားရခင်း

စိတ်ကခင်း - အဟေ့စားဖစ်စေအပင်းစားဖစ်စေ၊ဘဝဖစ်ရပ်မားကောင့်တန်ပန်သည့်ရလဒ်မားဖစိုင်သည်။ဥပမာ-
ခပ်မတိုးရသူကိုဆိုးခင်း၊အလုပ်ပတ်သားခင်း၊ိုင်ငံသစ်တင်ဘဝကိုအလိုက်သင့်နေထိုင်ဖိုကီးစားခင်း။သို့ရာတင်၊မသို
င်သောပင်ပအကောင်းရင်းမားိုင်ပသည်။

စိတ်ကရောဂပင်းထန်မအခေအနေကိုသင်မသေခာပက၊ပရော်ဖက်င်နယ်အကံပခက်ကိုပ။

❖ **စိတ်ကစိတ်ကရောဂခံစားရခင်း**

၎င်းသည်လူ၏စိတ်အခေအနေကိုဆိုးကီးသက်ရောက်စေသည်။လူတစ်ဦးတင်စိတ်ကခင်းစိတ်ဓာတ်ကခင်း စသည့်အစန်းရောက်သည့်စိတ်အခေအနေမှာခင်းသည်။

‘စိတ်ဓာတ်ကခင်း’၏စိတ်အခေအနေတင်အောက်ပတိုပဝင်သည်

- ကံခင်း(သို့)တန်းဖိုးမဲ့ခင်းအဖစ်ခံစားခက်မား
- မိမိကိုယ်ကိုသေကောင်းကံလိုခင်း(သို့)သေလိုခင်း
- စိတ်ဓာတ်ကခင်း
- အိပ်ရေးပက်သည့်ပနာမား
- အစာအစားလိုစိတ်နည်းပခင်း။

‘စိတ်ကခင်း’၏စိတ်အခေအနေတင်အောက်ပတိုပဝင်သည်

- စိတ်ဆိုးမာန်ဆိုးဖစ်ခင်း
- စကားအမန်ဟေသဖင့်စကားမားပံထေးပေလီခင်း
- စိတ်လိုက်မာန်ပပလုပ်တတ်ခင်း
- အရေးပသည့်တစ်ဦးတစ်ယောက်ကိုယုံကည်ခင်း(သို့)စမ်းတန်ခိုးမားခင်း။

စိတ်ကစိတ်ကရောဂခံစားရနေရသည့်သူသည် (စိတ်အစန်းစိဘက်ရောက်ခင်းဟုလည်းခေသည်) ပင်ကိုစရိုက်ကိုထိခိုက်သည့်ပင်းထန်သောစိတ်ဝေဒနာကိုခံစားရိုင်သည်။

ပင်ကိုစရိုက်ကိုထိခိုက်သည့်ပင်းထန်သောစိတ်ဝေဒနာ၎င်းသည်လူတစ်ဦးကတကယ့်လက်တေဘဝင့် ဆက်ဆံမပတ်သားခိန်(သို့)လက်တေင့်စိတ်ကူးကိုမခဲစိုင်းတော့ခိန်မှာဖစ်ဟားလေ့သည်။

❖ **စိတ်ကစဉ်ကလားရောဂ**

သမားကအဖစ်ဆုံးပင်ကိုစရိုက်ကိုထိခိုက်သည့်ပင်းထန်သောစိတ်ဝေဒနာမှာစိတ်ကစဉ်ကလားရောဂဖစ်သည်။လ ကကမားတင်အောက်ပတိုပဝင်သည်

- စိတ်ပံထေးမ (သို့) စိတ်ကမခံစားရခင်း။
- မိတ်ဆေမားငဲ့မိသားစုင့်အဆက်ဖတ်ခင်းငဲ့လူမဆက်ဆံရေးလော့ခခင်း။
- အနားမခံသူမား၏အသံကိုကားနေရခင်း(သို့)မည်သူမမကားရတာကိုကားနေရခင်း။
- လူမားကသူတိုကိုထိခိုက်နာကင်စေသည်ဟုယုံကည်နေခင်း။
- နာမည်ကော်ကားသူတစ်ဦးဦး(သို့)စမ်းပကားသောသူကိုစဲလမ်းယုံကည်ခင်း။
- အတေးငဲ့ခံစားမထပ်တူမကခင်း၊ဥပမာ-အကောင်းရင်းမိဘဝမ်းနည်းသည့်အတေးမာရယ်မောနေခင်း။
- နေစဉ်ဓူဝလုပ်ငန်းတာဝန်ကိုမလုပ်ဆောင့်ခင်း၊ဥပမာ တကိုယ်ရေကန်းမာသနိုင်းမင့်အစားအသောက်ကိုဂုမပိုင်တော့ခင်း။

လူတစ်ဦးကိုကူညီဖို့ဘာတွေလုပ်သလဲ။

ဤလကဏာမားခံစားနေရသူများသည်ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအကူအညီရယူသင့်သည်။စိတ်ဒုက္ခရောက်ခင်းသည်ပိုင်ဆိုင်ဆိုင်ရာမန်းမာခင်းဖြစ်သည်။နေထိုင်ကောင်းမန်ရန်ကုသမခံယူရန်မာအရေးကီးပသည် အသက်ငယ်သေးသည့်အခါနိမ့်မကုသမခံယူပက။သူတို့ကမန်ဆန်စာပိုမိုနေထိုင်ကောင်းမန်လုပ်ပသည်။ အောက်ပတိုမတစ်ခု(သို့)ပေးစပ်မကကူညီရာရောက်ပသည်

- ဆေးဝါးများသည်စိတ်ဒုက္ခရောက်သည့်ရောဂါအခါကိုဖေလော့စိုင်သည်။လကဏာကိုထိန်းခပ်ဖို့အထောက်အကူပသည်။
- အထောက်အပံ့ခွဲဆေးဝါးတိုင်ပင်ခင်းမာပနာကိုရင်ဆိုင်ရန်၊ဖိစီးမကိုင်ခင်းစာစီမိုင်ရန်နှင့်လကဏာမားကိုဖေလော့ရန်တစ်ဦးဦးကိုစကားဟောဆေးခင်းဖြစ်သည်။
- အုပ်စုအစည်းအဝေးစိတ်ဒုက္ခရောက်နေသောအားသူများအတွက်ဆေးခင်းကိုထောက်ခံပ။စိတ်ဒုက္ခရောက်နေသောမိသားစုဝင်အတွက်မိသားစုစည်းကမ်း။ဤအုပ်စုများကအတေအကံမားဝေမရန်၊စိတ်ဒုက္ခအကောင်းလေ့လာရန်နှင့်အခင်းခင်းအထောက်အကူပရန်လူမားအားအခွင့်အရေးပေးပသည်။

ဤအကူအညီ၏ရည်ရွယ်ခက်မာစိတ်ဒုက္ခရောက်နေသူများအတက်မိမိကိုယ်ကိုယုံကည်မ၊ဂုဏ်သိကာင့်လေးစားမကိုပန်လည်ထိန်းသိမ်းရန်ဖြစ်သည်။

ဤအကူအညီကိုဘယ်နေရာမှာရိုင်ပသလဲ။

- အဓိကစောင့်ဓာတ်မပေးသူ ငိုနေသောပိုင်ဆိုင်ရာပနာမားမိတာသေခါစေရန်သင့်ဆရာဝန်ကစစ်ဆေးပသည်။သူတို့အနေဖြင့်စိတ်ဒုက္ခရောက်နေသူများကိုဆေးဝါးဖြင့်ကုသပသည်။သင့်ဆရာဝန်သည်အဆေးသင့်လော်သည့်ဝန်ဆောင်မားသိုလည်းသင့်ကိုရည်ညွှန်းပသည်။
- ရပ်ာစိတ်ကန်းမာရေးဆေးခန်းမား ဝန်ထမ်းမားတင်အလုပ်ခင်ဆိုင်ရာကုသသည့်ဆရာ၊လူမဝန်ထမ်းမားစိတ်ရောဂါကုသူနာပ၊စိတ်ပညာရင်၊စိတ်ရောဂါဆရာဝန်တို့ပဝင်သည်။စိတ်ဒုက္ခရောက်နေသူမား/သိုမဟုတ်သူတို့၏မိသားစုများကိုအကူအညီမီးစုံပေးပသည်။၎င်းတင်အကပ်အတည်းအကူအညီလည်းပဝင်သည်။
- စိတ်ကန်းမာရေးဆေးခန်းမား တစ်ဦးဦးကအလန်အမင်းနေထိုင်မကောင်းပကဆေးတက်ဖိုလိုအပ်လိမ့်မည်။တစ်ဦးဦးကသူတို့ကိုယ်တိုင်(သို့)အဆေးသူကိုနာကင်စိုင်သည့်ဘေးအရာယိုနေပက။သူတို့ကိုဆေးသိုအတင်းအမေခေဆောင်သားလိမ့်မည်။ဆေးသိုတက်ရောက်သည့်တပိက်နက်၊သူတို့၏စိတ်ကန်းမာရေးကိုပုံမန်စမ်းစစ်သားမည်။ဆေးတက်ခင်း၏ရည်ရွယ်ခက်မာစိတ်မကန်းမာသည့်သူ၏ကန်းမာရေးအမန်ဆုံးကောင်းမန်လာစေရန်အိမ်သိုပနိုင်ရန်ဖြစ်သည်။

ကိုယ်၏ပနာမားကိုလိဝက်သိမ်းဆည်းထားပမည်လား။

ကန်းမာရေးကမ်းကင်သူမားပသခိန်တင်၊သင့်ခင်ပခက်မရဘဲသင့်ကန်းမာရေးဆိုင်ရာအခက်အလက်မားကိုမည်သည့်တစ်ဦးတစ်ယောက်ကိုမပေးခင်မိပ။ဘာသာပန်တစ်ဦးကိုခေထားပက။သူတို့သည်လည်းအခက်အလက်ကိုလိဝက်သိမ်းဆည်းထားရမည်။နေထိုင်ကောင်းလာစေရန်ကုသမခံယူရန်မာစိတ်မကန်းမာသည့်သူအတက်အရေးကီးလသည်။စိတ်သောကမားကိုမကုသဘဲကာကာထားလေလေ၊ပန်ကောင်းဖို့အခိန်ကာလေလေဖြစ်သည်။

နောက်ထပ်အခက်အလက်မားကိုဘယ်မှာရိုင်ပသလဲ။

နောက်ထပ်အခက်အလက်မားရယူရန်သင့်အဓိကဆရာဝန်ကိုမေးပ။ သင်၊သင့်မိသားစုဝင်(သို့)မိတ်ဆေတစ်ဦးဦးကပင်းထန်သည့်စိတ်ဒုက္ခရောက်နေပီးသင့်အဓိကဆရာဝန်မမအားလပ်ပက။အနီးဆုံးဆေးရုံအရေးပေအခန်းသိုသားပသင့်သည်။

ဤအခက်အလက်ကို ADEC(တိုင်းရင်းသားရပ်ရာမားအတင်းမမသန်စမ်းသူမားအတက်ဆောင်ရက်ခက်)၊ဝိတိုရီယာ/ဩစတေးလမထုတ်ဝေထားသည့်"စိတ်ဒုက္ခရောက်ခင်းကိုတာဘာလဲ"ခင်းစဉ်ရသည့်လက်ကမ်းစာစောင်မဆီလော်အောင်ပန်ဆိုထားသည်။