

## စိတ်အတက်အကျမြန်ရောဂါ

စိတ်အတက်အကျမြန်ရောဂါသည် ပြင်းထန်သော စိတ်ခံစားမှုဖြစ်ရပ်များ ကြိမ်ဖန်များစွာ တွေ့ကြုံ ခံစားရသည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ပြဿနာ ဖြစ်သည်။

စိတ်အတက်အကျမြန်ရောဂါ ခံစားနေရသူသည် အလွန်အကျွံ စိတ်လှုပ်ရှားတတ်ပြီး စိတ်မတည် မငြိမ်ဖြစ်တတ်သည်။ သို့မဟုတ် လက်တွေ့ဘဝ မှာထက် သူ့ကိုယ်သူပို၍ အရေးကြီးကြောင်း ထင်မြင်နေတတ်သည်။

သူတို့သည် စိတ်ညစ်ခြင်း၊ အားကိုးရာမဲ့ခြင်း၊ စိတ်ဝင်ကျခြင်းတို့လည်း ဖြစ်တတ်ပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန်ခက်ခဲခြင်း သို့မဟုတ် အာရုံစူးစိုက်၍ မရခြင်းတို့လည်း ဖြစ်တတ်သည်။ အချို့သူများမှာ များသောအားဖြင့် အလွန် စိတ်တက်ကြွလှေ့ရှုပြီး အချို့မှာ အလွန် စိတ်အား ငယ်တတ်ကြသည်။ အချို့မှာ နှစ်မျိုးလုံး ခံစား ကြရပြီး အလွန်စိတ်ဝင်ကျသလို အလွန် စိတ်အား တက်ကြွတတ်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုသူများမှာ ပုံမှန်စိတ်ဖြင့် ပြုမူခြင်းမရှိပဲ အန္တရာယ်ရှိသော အပြုအမူများ ပြုလုပ် တတ်ကြသည်။<sup>1</sup>

လူတိုင်း အခါအားလျော်စွာ စိတ်အပြောင်းအလဲ ရှိတတ်သည်ကို သတိပြုရန် အရေးကြီးသည်။ ထိုသို့ စိတ်ပြောင်းလဲမှုသည် အလွန်အမင်းဖြစ်လာပြီး လူတစ်ယောက်၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးနှင့် အလုပ်အကိုင်ကို ထိခိုက်လာပါက စိတ်အတက်အကျမြန်ရောဂါဟု သတ်မှတ်နိုင်ပြီး ဆရာဝန်နှင့် ပြသသင့်ပါသည်။<sup>2</sup>

### ရောဂါလက္ခဏာများ

စိတ်အတက်အကျမြန်ရောဂါ ရှိသူများသည် ၎င်းတို့ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဖြစ်ပေါ်နေသော အခြေအနေနှင့် လိုက်လျောညီထွေမဖြစ်သော စိတ်ခံစားမှုများကို ခံစားရနိုင်သည်။ ထိုစိတ် ခံစားမှုများသည် ထိန်းမနိုင်သိမ်းမရ ဖြစ်တတ်ပြီး နေ့စဉ်ပုံမှန်ဘဝကို ထိခိုက် လာနိုင်သည်။

စိတ်အတက်အကျမြန်ရောဂါ ရှိသူများ၏ ရောဂါ လက္ခဏာများသည် အလွန်အကျွံ ခံစားနေရသော အချိန်တွင် ဖြစ်ပေါ်နေသော စိတ်အခြေအနေ ပေါ်တွင် မူတည်သည်။ ထိုစိတ်အခြေအနေကို အလွန် စိတ်အားငယ်နေသော စိတ်ဝင်ကျခြင်း၊ အလွန် စိတ်တက်ကြွနေသော ရူးသွပ်ခြင်းတို့ အဖြစ် သတ်မှတ်ကြသည်။ ထိုအခြေအနေများသည် လူတိုင်းအတွက် သို့မဟုတ် အဖြစ်အပျက်တိုင်း အတွက် မတူညီကြပါ။

### စိတ်ဝင်ကျသော အဖြစ်အပျက်များ၏ ရောဂါလက္ခဏာများမှာ

- ဝမ်းနည်းခြင်း၊ မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့ခြင်း သို့မဟုတ် အချိန်တိုင်း ဂဏာမငြိမ်ခြင်း
- အင်အားနှင့် အာသီသ ကင်းမဲ့ခြင်း
- မည်သည့်လုပ်ငန်းတွင်မဆို စိတ်ဝင်စားမှု ကင်းမဲ့လာခြင်း
- အာရုံစူးစိုက်ရာတွင် သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ခုကို ပြန်စဉ်းစားရာတွင် အခက်အခဲရှိခြင်း
- ဘာမှမရှိတော့သလို၊ တန်ဖိုးမရှိတော့သလို၊ အပြစ်ရှိသလို စိတ်ပျက်သလို ခံစားရခြင်း
- ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် ကျိုးကြောင်း ဆက်စပ်မှုမရှိသော အတွေးများ တွေးခေါ်လာခြင်း
- အိပ်ပျော်ရန် ခက်ခဲလာခြင်း
- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂရုမစိုက်တော့ခြင်း

### ရူးသွပ်မှု အဖြစ်အပျက်များ၏ ရောဂါလက္ခဏာများ မှာ

- အင်အားပြည့်လွန်းသည်ဟုခံစားရခြင်း
- မိမိကိုယ်မိမိ အရေးကြီးသူ သို့မဟုတ် အကြံအစည် နှင့် စီမံချက် များစွာရှိသူဟု ခံစားရခြင်း
- အလွယ်တကူအာရုံပြောင်းခြင်း၊ စိတ်ဆိုးလွယ်ခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်တိုလွယ်ခြင်း
- ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် ကျိုးကြောင်း ဆက်စပ်မှုမရှိသော အတွေးများ တွေးခေါ်လာခြင်း
- အိပ်ချင်စိတ် စားချင်စိတ် ပျောက်လာခြင်း
- မိမိစရိုက်နှင့် မကိုက်ညီသော၊ အန္တရာယ်ဖြစ်စေ နိုင်သည့် သို့မဟုတ် ထိခိုက်နစ်နာ စေနိုင်သည့် ကိစ္စများ ပြောဆိုခြင်း သို့မဟုတ် ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်ခြင်း

ထိုခံစားချက်များဖြစ်ပေါ်ခြင်းသည် ရက်သတ္တ ပါတ်ပေါင်းများစွာ သို့မဟုတ် လပေါင်းများစွာ ကြာမြင့်တတ်ပြီး ကြားထဲတွင် ပြင်းထန်သော ခံစားမှုလျော့နည်းသည့် ကာလများလည်း ရှိတတ်သည်။ စိတ်ဝင်ကျခြင်းနှင့် စိတ်ရူးသွပ်ခြင်း ခံစားမှုများ အပြောင်းအလဲဖြစ်မှုပုံစံသည် အချိန် ကာလနှင့် လူပုဂ္ဂိုလ်ပေါ်မူတည်၍ ပြောင်းလဲ နိုင်သည်။ ထိုအပြောင်းအလဲများကို ခံစားရသော သူများသည် ထိုသို့ပြောင်းလဲကြောင်း ကိုယ်တိုင် မသိကြပါ။ မိသားစုအဖွဲ့ဝင် သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းက မြင်အောင် ကြည့်တတ်ရန်လိုသည်။

<sup>1</sup> Bipolar disorder (sane.org) - <https://www.sane.org/information-stories/facts-and-guides/bipolar-disorder>  
<sup>2</sup> 3-symptoms-of-bipolar-disorder.pdf (blackdoginstitute.org.au) - <https://www.blackdoginstitute.org.au/wp-content/uploads/2020/04/3-symptoms-of-bipolar-disorder.pdf>



## အကြောင်းတရားများ

စိတ်အတက်အကျမြန်ရောဂါသည် မည်သည့် လူမျိုးတွင်မဆို ဖြစ်နိုင်သည်။ အသက်အရွယ် အစုံတွင် ဖြစ်နိုင်သော်လည်း ဆယ်ကျော်သက် သို့မဟုတ် အသက်နှစ်ဆယ်ကျော် အရွယ်များတွင် ပထမဦးဆုံး စတင်ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။

စိတ်အတက်အကျမြန်ရောဂါသည် စိတ်ဓါတ်တက်ခြင်းနှင့် ကျခြင်းအကြား ပြောင်းလဲခြင်း ဖြစ်သောကြောင့် ရောဂါရှာဖွေရန် အချိန်ယူရသည်။

စိတ်အတက်အကျမြန်ရောဂါကဲ့သို့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာစေသည့် အကြောင်းတရား များစွာရှိသည်။ ထိုအကြောင်းတရားများထဲတွင် မျိုးရိုး၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လူမှုရေးအကြောင်းများ ပါဝင်သည်။ ဥပမာ ကြမ်းတမ်းဆိုးရွားသော ဘဝနှင့် စိတ်ဒဏ်ရာများ ကြုံတွေ့ခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ အရက်နှင့် အခြားမူးယစ်ဆေးဝါး အလွန် သောက်သုံးခြင်းကလည်း စိတ်အတက်အကျမြန်ရောဂါ ဖြစ်စေ နိုင်ပြီး လက်ရှိ ရောဂါလက္ခဏာများကို ပိုမိုဆိုးရွား စေသည်။

အလွန်အကျွံအိပ်ခြင်းသည်လည်း ရောဂါ လက္ခဏာ တစ်ရပ်ဖြစ်နိုင်ပြီး မအိပ်ခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှု များလွန်းခြင်း တို့ ကလည်း ရောဂါလက္ခဏာ ဖြစ်နိုင်သည်။

စိတ်အတက်အကျမြန်ရောဂါသည် အသက်အရွယ် သို့မဟုတ် နောက်ခံသမိုင်းမရွေး လူတိုင်းကို ထိခိုက်စေနိုင်သော်လည်း အရွယ်ရောက်ခါစ လူငယ်များ ကဲ့သို့သော အသက်အုပ်စု၊ အလုပ်လက်မဲ့ သို့မဟုတ် အထောက်အပံ့ခံနှင့် တစ်ဦးတည်း နေထိုင်သူများကို ပိုမို ထိခိုက် စေနိုင်သည်။

## အထောက်အပံ့ရယူခြင်း

ဤရောဂါအတွက် ဆေးမရှိသော်လည်း ကုထုံးဖြင့် ရောဂါလက္ခဏာများကို စီမံထိန်းချုပ်သွားရန် သင်ယူနိုင်သည်။ စိတ်အတက်အကျမြန်ရောဂါသည် ဆေးဝါးအချို့၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုသမှုနှင့် ဘဝနေထိုင်နည်း ချဉ်းကပ်မှုများဖြင့် ရေရှည်ကုသရန် လိုအပ်သည်။

စိတ်အတက်အကျမြန်ရောဂါကို ကုသရန် နှင့် စီမံခန့်ခွဲရန် ချဉ်းကပ်မှုများစွာရှိပြီး အသင့်တော်ဆုံး နည်းလမ်းမှာ ရောဂါအမျိုးအစားပေါ် မူတည်၍ ကွဲပြားနိုင်သည်။ ယခုလက်ရှိ စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း၊ စိတ်ရှူးသွပ်ခြင်းကို ခံစားနေရခြင်းရှိမရှိ၊ လူတစ်ဦး ချဉ်းစီ၏ နှစ်ခြိုက်မှုနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေများ ပေါ်တွင် မူတည်သည်။

ဘဝနေထိုင်မှုကလည်း စိတ်အတက်အကျမြန် ရောဂါကို ကူညီစီမံနိုင်သည်။ အချိန်လုံလောက်စွာ အိပ်စက်ခြင်း၊ ကောင်းစွာ အစားအသောက်ခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းနှင့် အပျော်သုံး ဆေးဝါး၊ အရက် သောက်သုံးမှု ထိန်းချုပ်ခြင်းတို့ကလည်း ရောဂါကို စီမံခန့်ခွဲရာတွင် အကျိုးဖြစ်စေသည်။

## စကားပြောခြင်း ကုထုံး

ထိုနည်းတွင် အတွေးများ၊ ခံစားချက်များနှင့် အပြုအမူများကို သက်ရောက်မှုရှိစေရန် ကျွမ်းကျင်စိတ်ပညာရှင်များ သို့မဟုတ် အခြားစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ပညာရှင်များဖြင့် ကာလတစ်ခုကြာအောင် ပုံမှန် တွေ့ဆုံခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ စိတ်အတက်အကျ မြန်ရောဂါကို ကုသခြင်းနှင့် ထိန်းချုပ်ခြင်း အတွက် သမားရိုးကျ ကုထုံးနည်းလမ်းများတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်သည်။

သင့်အတွေးများ၊ ခံစားချက်များ အပြုအမူများက သင့်ကိုမည်သို့ လွှမ်းမိုးနေသည်ကို ရှာဖွေ၍ ထိုပုံသဏ္ဍာန်များကို ပြောင်းလဲခြင်း နည်းဗျူဟာများ သင်ကြားပေးသော Cognitive Behavioural Therapy (CBT)

အခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံပုံများနှင့် သင့်အတွေးများ၊ ခံစားချက်များနှင့် အပြုအမူများက ထိုဆက်ဆံမှု များအပေါ် မည်သို့ အပြန်အလှန် သက်ရောက်မှု ရှိကြောင်း အဓိကထားလေ့လာသော Interpersonal Therapy (IPT)

## ဆေးဝါးဖြင့် ကုသမှုများ

စိတ်အတက်အကျမြန်ရောဂါလက္ခဏာများကို စီမံခန့်ခွဲနိုင်သည့် ဆေးဝါးဖြင့်ကုသမှု နည်းလမ်းများ အကြောင်း သင့်ဆရာဝန်က ဆွေးနွေးနိုင်သည်။ စိတ်အပြောင်းအလဲ အတက်အကျကို ထိန်းချုပ် ရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေရန် အသုံးပြုသည့် ဆေးဝါးများစွာရှိသည်။ စိတ်အတက်အကျမြန် ရောဂါလက္ခဏာများသည် ထိုဆေးဝါးများကို ယေဘုယျအားဖြင့် တုံ့ပြန်သည်။ မည်သည့် ဆေးဝါးက အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်ကို သင့် ဆရာဝန်ဖြင့် တိုင်ပင်ရန် အရေးကြီးသည်။

## ရေရှည်နှင့် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်မှု

သင်၏ စိတ်အခြေအနေကို စောင့်ကြည့်နိုင်ရန် သင်ယူခြင်းနှင့် စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း၊ စိတ်ဓါတ် တက်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေသည့် အကြောင်းကိစ္စကို ရှာဖွေခြင်း အတွက် ကျန်းမာရေးပညာရှင်များနှင့် တိုင်ပင် ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်သည်။ အကြပ်အတည်း သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ကို စီမံခန့်ခွဲသည့် အစီအစဉ်ကို ရေးဆွဲရာတွင် သူတို့က ကူညီနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် သင့်အနေဖြင့် ကနဦးလက္ခဏာများကို သတိထား ထိန်းချုပ်နိုင်သည်။ မိသားစုအဖွဲ့ဝင်များ သို့မဟုတ် ရင်းနှီးသော သူငယ်ချင်းများကလည်း သတိထားပြီး ကနဦးလက္ခဏာ များပေါ်ပေါက်လျှင် အကူအညီ ပေးနိုင်သည်။

စိတ်အတက်အကျမြန်ရောဂါကို ရေရှည် စီမံခန့်ခွဲ ထိန်းချုပ်ရန် သင့်ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း ကျန်းမာရေးကို ပုံမှန် စစ်ဆေးခြင်း၊ ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်း၊ ကောင်းမွန်စွာ အိပ်စက်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအစာများ စားသောက်ခြင်း ရှိမရှိ သေချာအောင် စစ်ဆေးခြင်း တို့ ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သည်။



စိတ်ရောဂါနှင့် ပတ်သက်လာလျှင် အစဉ်ဆုံး မိမိ ဆရာဝန် ကို အကူအညီတောင်းပါ။ *Getting Professional Mental Health Help* (စိတ်ရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍အထူးရောဂါကုဖြင့်ကုသခြင်း) ခေါင်းစဉ်အမည်ပါသည့် သတင်းအချက် အလက် စာစောင် (အခန်းဆက်- စီးရီး) တွင် မည်ကဲ့သို့ အထူးကုများ ထံမှ အ ကူအညီ တောင်းနိုင်မည်ကို ဖော်ပြထားပါသည်။

အကယ်၍ မိမိ ဆရာ ဝန်နှင့် မိမိ စိတ်ရောဂါ အကြောင်း ကို ဆွေးနွေး ရန် ဘဝင် မကျလျှင်၊ မိမိနှင့် အဆင်ပြေမည့် ဆရာဝန်ကို ပြောင်း ရှာပါ။ အဆင်ပြေသည့် ဆရာဝန် ရရှိရန် အချိန်ယူ ရှာ ရမည်ဖြစ်သည်။

Black Dog အင်စတီကျု သို့လည်း ဆက်သွယ်နိုင်သည်။ Black Dog အင်စတီကျု သည် စိတ်အတက်အကျမြန် ရောဂါနှင့် အခြား စိတ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေ ရှိသူများအား အကူအညီပေးသည့်အဖွဲ့ ရှိသည်။ အချက် အလက်များ ပိုမိုသိရှိရန် [www.blackdoginstitute.org.au](http://www.blackdoginstitute.org.au) သို့ သွားရောက် လေ့လာပါ။

## သင်ယခုပင် အကူအညီလိုအပ်ပါက

တစ်ဦးဦးက သူ့ကိုယ်သူ သို့မဟုတ် အခြားတစ်ဦးကို ထိခိုက်အောင်ပြုလုပ်နိုင်သည်ဟု ထင်ပြီး အရေးပေါ် အကူအညီရယူလိုပါက

အရေးပေါ်ဝန်ဆောင်မှုများကို ဖုန်းဆက်ပါ။

သုည သုံးလုံးကို (000) ကို ခေါ်ဆိုပါ။

အသက်ကယ်နံပါတ်ကို ဖုန်းဆက်ပါ။

13 11 14 ကို ခေါ်ဆိုပါ။

### ဤ သတင်းအချက်အလက်ပေး စာစောင် အကြောင်း

ဤ စာစောင်သည် ကျန်းမာရေး အကြံပေးမဟုတ်ပါ။ ရေဘူယျ ခြံ ဤပေးသော အကြောင်း အရာများ ဖြစ်ပြီး တဦး သီးသန့် အခြေ အနေများ၊ ကိုယ်ကာယ ကျန်းမာရေး၊ စိတ်ကျန်းမာရေး အခြေအနေလို အပ်ချက်များ ပါ ရှိခြင်း မရှိပါ။ ဤ အကြောင်းပါ အချက်အလက်များကို ယူ ၍ အခြားသူများ ကို ၎င်း မိမိ ကိုယ်ကို ၎င်း ရောဂါ အတည်ပြု ခြင်း မလုပ်ပါနှင့်။ဤ စာစောင်တွင်ပါရှိသည့် အကြောင်းများကြောင့် ဆရာဝန်နှင့် ပြဿနာ မနှောင့် နှေး စေ ပါနှင့်။ မည်သည့် ကျန်းမာရေး ကိစ္စမျိုး ကို မဆို တတ်ကျွမ်းပညာရှင်များ နှင့်သာ မေးမြန်းသင့်သည်။ မသေချာသည့် အခါ များ တွင် ကျန်းမာရေး ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်အကူ အညီတောင်းပါ

### အရင်းအမြစ်များ

Black Dog Institute - Information about Bipolar Disorder - Black Dog Institute - <https://www.blackdoginstitute.org.au/resources-support/bipolar-disorder/>

Reachout.com – What is Bipolar Disorder - [https://au.reachout.com/articles/what-is-bipolar-disorder?gclid=CjwKCAiAxp-ABhALEiwAXm6lyYW1yYiY1mFMfODgS4FOuDqg3PzDgnPTK\\_EDtU2o\\_muAC78qPgUeZxoCeVMQAvD\\_BwE](https://au.reachout.com/articles/what-is-bipolar-disorder?gclid=CjwKCAiAxp-ABhALEiwAXm6lyYW1yYiY1mFMfODgS4FOuDqg3PzDgnPTK_EDtU2o_muAC78qPgUeZxoCeVMQAvD_BwE)

၂၀၂၁ နှစ်တွင်ထုတ်ဝေသည်။

Sane.com - Bipolar disorder -

<https://www.sane.org/information-stories/facts-and-guides/bipolar-disorder>

Mental Health Foundation UK – Bipolar Disorder -

<https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/e/eating-disorders>

ဤအချက်အလက်စာစောင်အတွက် Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer and Carer group အဖွဲ့ဝင်များက အချက်အလက်များ ပေးထားခြင်း ဖြစ်သည်။

အချက်အလက်စာစောင်ကို ထုတ်လုပ်သူမှာ-

Embrace Multicultural Mental Health

Mental Health Australia

9-11 Napier Close

Deakin, ACT 2600

T +61 2 6285 3100

E multicultural@mhaustralia.org

embracementalhealth.org.au

