

စိတ်ဓါတ်ကျရောဂါ

စိတ်ဓါတ်ကျခြင်းဆိုသည် မတူညီသော ယဉ်ကျေးမှု အလိုက် အဓိပ္ပါယ်များကွာခြားသည်။ စိတ်ဓါတ် ကျခြင်း လက္ခဏာများနှင့် ကုသမှု ပေးပုံများ မှာလည်း မတူညီကြပါ။ ဤစာစောင်တွင် ဝမ်းနည်းသောခံစားမှုကို ကို ခံစားရခြင်း၊ အချိန်တိုင်း စိတ်ပျက်အားငယ်နေခြင်း၊ အပျော် အပါးတွင် စိတ်မဝင်စားခြင်း၊ အပြစ်ရှိသည်ဟု ခံစားရခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုး မရှိဟု ခံစားရခြင်း၊ အိပ်ပျက်ခြင်း သို့မဟုတ် အစားပျက်ခြင်း၊ အားအင်ကုန်ခန်းခြင်းနှင့် အာရုံစိုက်၍ မရခြင်း စသည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ပြဿနာဟု စိတ်ဓါတ်ကျခြင်းရောဂါကို အဓိပ္ပါယ် ဖွင့်ဆိုထားသည်။

စိတ်ဓါတ်ကျခြင်းသည် အမျိုးအစားတစ်ခုထဲ၊ ဖြစ်သည့် အကြောင်းရင်း တစ်ခုထဲ ရှိသည် မဟုတ်ပါ။ လူတိုင်း၏ ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေ၊ သမိုင်းနှင့် ယဉ်ကျေးမှုတို့ ကွာခြားသကဲ့သို့ အကြောင်းရင်း၊ ကြာမြင့်သည့်အချိန်၊ ရောဂါ လက္ခဏာနှင့် ကုသပုံတို့လည်း လူတစ်ဦးချင်း အလိုက် ကွာခြားကြသည်။

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ကြီးက စိတ်ဓါတ်ကျခြင်းကို ဖွံ့ဖြိုးပြီး၊ ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံများတွင် ၂၀၃၀ ခုနှစ်၌ နံပါတ်တစ် ကျန်းမာရေးပြဿနာ ဖြစ်လာ လိမ့်မည်ဟု ခန့်မှန်းထားသည်။¹

ရောဂါလက္ခဏာများ

စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း လက္ခဏာများသည် လူတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးမတူကြပါ။ သို့သော် ဝမ်းနည်းခြင်း သို့မဟုတ် မျှော်လင့်ချက် ကင်းမဲ့ခြင်း ခံစားချက်များမှာမူ တူညီကြသည်။ လက္ခဏာများမှာ တစ်ဦးချင်း အလိုက် ကွာခြားပြီး အပြုအမူများ၊ ခံစားမှုများ၊ အတွေးများနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားချက်များ စသဖြင့် ကျယ်ပြန့်စွာ အကျိုးဝင်သည်။

အမူအကျင့်များ

- အပြင်ထွက်မလည်တော့ခြင်း
- အလုပ်/ကျောင်းတွင် လုပ်ငန်းများ မပြီးဆုံးခြင်း
- အနီးကပ်ဆုံးမိသားစု၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် ခပ်ခွာခွာနေလာခြင်း
- အရက်၊ မူးယစ်ဆေးတို့ကို အားကိုးလာခြင်း
- ပုံမှန်ဆောင်ရွက်နေကျ လုပ်ငန်းများ မဆောင်ရွက်တော့ခြင်း
- အာရုံစိုက်ရန် ခက်ခဲလာခြင်း

အတွေးများ

- "ငါက အရှုံးသမားပဲ"
 - "ငါ့ အမှားပဲ"
 - "ငါအမြဲတမ်း ကံဆိုးတယ်"
 - "ငါက တန်ဖိုးမရှိဘူး"
 - "ဘဝက နေလို့မပျော်ဘူး"
- "လူတွေက ငါမရှိရင် ပိုအဆင်ပြေကြမယ်"

ခံစားချက်များ

- စိတ် လွှမ်းမိုးခြင်း
- အပြစ်ရှိခြင်း
- စိတ်ရှုတ်ခြင်း
- စိတ်ပျက်ခြင်း
- ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုမရှိခြင်း
- စိတ်မပျော်ခြင်း
- မပြတ်သားခြင်း
- စိတ်တိုင်းမကျခြင်း
- စိတ်ညစ်ခြင်း
- ဝမ်းနည်းခြင်း

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားချက်များ

- တချိန်လုံး နွမ်းနယ်နေခြင်း
- အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်း
- နေမကောင်းပဲ နုံးချိခြင်း
- ခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့် ကိုယ်လက်နာခြင်း
- မအိမ်သာဖြစ်ခြင်း
- အိပ်ပျော်ရန် ခက်ခဲခြင်း
- အစာစားရန် အာသိသမရှိခြင်း
- ကိုယ်အလေးချိန် သိသိသာသာ တိုးခြင်း သို့မဟုတ် လျော့ခြင်း

လူတိုင်း အဆိုပါလက္ခဏာအချို့ကို တချိန်မဟုတ် တချိန် ကြုံတွေ့ဖူးကြသည်။ စိတ်ဓါတ်ကျဖူးသည့် သူတိုင်းကတော့ အဆိုပါလက္ခဏာများ အားလုံးကို တွေ့ကြုံခံစားဖူးကြသည်မဟုတ်ပါ။ စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း လက္ခဏာများမှာ အသင့်အတင့်မှ ပြင်းထန်သည် အထိ အဆင့်အမျိုးမျိုး ရှိနိုင်သည်။ အကယ်၍ သင့်အနေဖြင့် စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း လက္ခဏာများကို တနေ့လုံးခံစားနေရပြီး နှစ်ပတ်ကျော် နေတိုင်း ခံစားနေရပါက သို့မဟုတ် သင့်ခံစားချက်များနှင့် ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်ပါက သင့်ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်သင့်သည်။



အကြောင်းရင်းများ

စိတ်ဓါတ်ကျခြင်းသည် ရှုထောင့်အားဖြင့် အခြေအနေ တရပ်ဖြစ်ပြီး ၎င်း၏အကြောင်းရင်းများကို အပြည့် အဝ နားမလည်နိုင်သေးပါ။ သို့သော်လည်း အမျိုးမျိုးသော အကြောင်းများကြောင့် စိတ်ဓါတ် ကျခြင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့တွင် ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ အချင်းအရာများ (ဥပမာ- မျိုးရိုးဗီဇ သို့မဟုတ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖျားနာခြင်း သို့မဟုတ် ထိခိုက် ဒဏ်ရာရခြင်း) နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် လူမှုရေးဆိုင်ရာ အချင်းအရာများ (ကလေးဘဝ အတွေ့အကြုံများ၊ အလုပ်လက်မှုဖြစ်ခြင်း၊ လွမ်းဆွတ်ပူဆွေးခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်ဝန် ဆောင်ခြင်း၊ ပြောင်းရွှေ့ နေထိုင်ခြင်း၊ မိသားစုနှင့် ကွဲကွာခြင်းနှင့် အထီးကျန်ခြင်း စသည့် ဘဝကို ပြောင်းလဲစေသော အဖြစ်အပျက်များ) ပါဝင်ပါသည်။ နှလုံးရောဂါ၊ ခါးနာခြင်း သို့မဟုတ် ကင်ဆာရောဂါ စသည့် နာတာရှည် သို့မဟုတ် အသက်အန္တရာယ်စိုးရိမ်ရသော ဖျားနာမှုများ သည်လည်း စိတ်ဓါတ်ကျခြင်းရောဂါ ဖြစ်ရန် အကြောင်းများကို တိုးပွားစေပါသည်။

ကူညီထောက်ပံ့မှု ရယူခြင်း

စိတ်ဓါတ်ကျသူ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးမတူပါ။ ထို့ကြောင့် စိတ်ဓါတ်ကျခြင်းကို ကုသရန် နည်းလမ်းတစ်မျိုးထဲ ရှိသည်မဟုတ်ပါ။ ကုသခြင်းက သင့်အခြေအနေ၊ ပတ်ဝန်းကျင်၊ လိုအပ်ချက်များ၊ နှစ်သက်မှုများနှင့် ကိုက်ညီရန် လိုအပ်ပါသည်။ ပူပင်သောကများ သို့မဟုတ် စိတ်ဓါတ်ကျမှုများ ရှိနေသူအများစုသည် အောက်ပါကုသမှုများဖြင့် အကျိုးရှိတတ်သည်။

- လူနေမှုပုံစံပြောင်းလဲခြင်းနှင့် လူမှုရေး ကူညီထောက်ပံ့မှု ရယူခြင်း
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် “စကားပြောခြင်း” ကုထုံးများ
- ဆေးပညာကုထုံးများ

စိတ်ဓါတ်ကျခြင်းအတွက် သမားရိုးကျ ကုသနည်းများတွင် စကားပြောခြင်းကုထုံးနှင့် ဆေးတိုက်ကုသခြင်းများ ပါဝင်သည်။

စကားပြောခြင်း ကုထုံး

စကားပြောခြင်းကုထုံးသည် စိုးရိမ်စရာဖြစ်စေသော ပြဿနာများ၊ ကိစ္စရပ်များကို လေ့ကျင့်ထားသော ပညာရှင်တစ်ဦးထံတွင် စိတ်ချလက်ချ ပြောပြခြင်း ဖြစ်သည်။ စကားပြောခြင်းကုထုံး နည်းလမ်း များတွင် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုထုံးတို့ပါဝင်ပြီး သင့်ဆရာဝန်က မည်သည့် နည်းလမ်းက သင့်အတွက် အသင့်တော်ဆုံး ဖြစ်ကြောင်း အကြံပေးနိုင်ပါသည်။

ယခု အချက်အလက်စာစောင်အကြောင်း ဤအချက်အလက်စာစောင်သည် ယူကေ ကျန်းမာရေး ဝက်ဘ်ဆိုဒ် တွင် ဖော်ပြထားသော အလားတူ စာစောင်တစ်ခုကို မှီငြမ်းထားပါသည်။ မူရင်း စာစောင်ကို ဤလင့်တွင် ကြည့်နိုင်ပါသည်။

<https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/d/depression>.

အခြားအရင်းအမြစ်များမှာ <https://www.beyondblue.org.au/get-support/who-can-assist>

၂၀၂၀ ခုနှစ်တွင် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

¹ World Health Organisation. (2008). The global burden of disease: 2004 update.

ဆေးကုသခြင်း

စိတ်ဓါတ်ကျခြင်းကိုကုသရန် အခြားနည်းလမ်း တစ်ခုမှာ စိတ်ဓါတ်ကျခြင်းကို ကုသသည့်ဆေးများ သောက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုနည်းလမ်းဖြင့် သီးခြား ကုသနိုင်သလို စကားပြောခြင်း ကုထုံး ဖြင့်လည်း အတူတူ၍ ကုသနိုင်ပါသည်။

စိတ်ဓါတ်ကျခြင်းကို ကုသသည့်ဆေး အမျိုးအစား အမျိုးမျိုးရှိပါသည်။ သင့်အတွက်မည်သည့်ဆေးက အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်ကြောင်း သင့်ဆရာဝန်ကို မေးကြည့်နိုင်ပါသည်။ ဆေးတစ်မျိုးဖြင့် အလုပ် မဖြစ်ပါက အခြားဆေးတစ်မျိုး သောက်ရန် ညွှန်ကြားနိုင်ပါသည်။ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားသည့် ကာလအတိုင်းအတာအပြည့် ဆေးသောက်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

စိတ်ဓါတ်ကျခြင်းကို ကုသသည့်ဆေးများတွင် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ရှိနိုင်ပါသည်။ အကူအညီ ရယူသည့်အခါတွင် ကုသမှုများ၊ ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးများ၊ ပြန်လည်သက်သာလာရန် မျှော်လင့်နိုင်သည့် ကာလတို့နှင့် ပတ်သက်၍ မေးခွန်းများမေးနိုင်ပါသည်။

သင့်တွင် စိတ်ဓါတ်ကျခြင်းရောဂါရှိနေသည်ဟု ထင်ပါက သင့်ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ပြုစု စောင့်ရှောက်သူနှင့် သင့်အတွက်မည်သည့် ကုထုံးက အသင့်တော်ဆုံးဖြစ်ကြောင်း အသေးစိတ် ဆွေးနွေးရန် အရေးကြီးပါသည်။

သင်ယခုပင် အကူအညီလိုအပ်ပါက

တစ်ဦးဦးက သူ့ကိုယ်သူ သို့မဟုတ် အခြားတစ်ဦးကို ထိခိုက်အောင်ပြုလုပ်နိုင်သည်ဟု ထင်ပြီး အရေးပေါ် အကူအညီရယူလိုပါက အရေးပေါ်ဝန်ဆောင်မှုများကို ဖုန်းဆက်ပါ။ သုည သုံးလုံးကို (000) ကို ခေါ်ဆိုပါ။ အသက်ကယ်နံပါတ်ကို ဖုန်းဆက်ပါ။ 13 11 14 ကို ခေါ်ဆိုပါ။

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

