

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးနှင့် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု

"စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးမရှိပဲ ကျန်းမာရေးမရှိနိုင်ပါ" – [World Health Organisation](http://www.who.int)

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးနှင့် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို နားလည်ရန် နည်းလမ်းများစွာရှိပါသည်။

ယေဘုယျအားဖြင့် လူအများက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး နှင့် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု အကြောင်းပြောကြားလျှင် သူတို့က သင်တေးတောပုံ၊ ခံစားပုံ၊ အခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံပုံ၊ ဘဝကို ခံစား၍ အသက်ရှင်နေထိုင်ပုံတို့အကြောင်း ပြောကြားပါသည်။

သင်ဘဝကို ဖြတ်သန်းလာသည်နှင့်အမျှ ဘဝ၏အတက်အကျ လောကဓံများနှင့် စိမ်းခေါ်မှုအမျိုးမျိုးကို ကြုံတွေ့ကြရမည် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ စိုးရိမ်သောကဖြစ်ခြင်းနှင့် တစ်ခါတစ်ရံ စိတ်စွဲလမ်းခြင်းတို့ ကြုံတွေ့ရတတ်သည်။

သို့သော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံ မကောင်းသော အတွေ့များနှင့် ခံစားချက်များက ကာလတာရှည်တတ်သည်။ ၎င်းတို့က သင်၏ နေ့စဉ်ဘဝကို စတင် ထိခိုက်လာနိုင်သည်။ သင်ပုံမှန် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက် နေသောအရာများကိုပင် ခက်ခက်ခဲခဲ လုပ်လာရသည်။

သင်တေးတောပုံ၊ ခံစားပုံနှင့် အခြားသူများနှင့် အဆင်ပြေစွာ ဆက်ဆံမှုများတွင် အပြောင်းအလဲများရှိလာကြောင်း သတိပြုမိလာနိုင်သည်။ အိပ်ပုံ၊ စားပုံ အလေ့အကျင့် အပြောင်းအလဲကဲ့သို့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ အပြောင်းအလဲကိုလည်း သတိပြုလာနိုင်သည်။

သင်ကြီးပြင်းလာသော အချိန်နှင့်နေရာ နှင့် သင့်အတိတ် ကာလ အတွေ့အကြုံများနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုများလာသည့်

အခါ သို့မဟုတ် နေမကောင်းဖြစ်သည့်အခါ သင်၏ ဆောင်ရွက်ချက်များက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးနှင့် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုအပေါ် သင့်ထင်မြင်ချက်ကို ပုံဖော် လေ့ရှိသည်။ ထိုဆောင်ရွက်ချက်များတွင် သင်အကူအညီ ရယူခြင်းရှိမရှိဟူသည့် အချက်လည်း ပါဝင်သည်။

သင်နေထိုင်မကောင်းသည့်အခါ အကူအညီတောင်းခံခြင်းသည် ရှက်စရာမဟုတ်ပါ။ အမှန်အားဖြင့် အကူအညီတောင်းခံခြင်းသည် သတ္တိရှိခြင်းဖြစ်ပြီး သင့်ဘဝနှင့် သင့်ပတ်ဝန်းကျင် တွင်ရှိသောသူများ၏ ဘဝကိုလည်း အကျိုးရှိစေပါသည်။

သင်ကိုယ်တိုင်၊ သင့်မိသားစုနှင့် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်၏ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကို တိုးတက်စေလိုပါက သင့်အနေဖြင့် သင်ယူနိုင်သော၊ ပြုလုပ်နိုင်သော အရာ များစွာရှိပါသည်။

မိမိတွေ့ကြုံနေရသော စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု ဆိုင်ရာ စိမ်းခေါ်မှုများကို ရင်ဆိုင်ရန် လိုအပ်သူများအတွက် ကူညီထောက်ပံ့မှုများလည်း ရှိပါသည်။

အကူအညီရယူခြင်း

သင်ကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် သင်ချစ်သောသူများ၏ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုအတွက် အကူအညီ လိုအပ်ပါက အောက်ပါနည်းလမ်းများက အထောက်အကူဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

အကယ်၍ သင့်အနေဖြင့် အကြပ်အတည်းတွေ့နေပြီဆိုပါက 000။

သင်၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးလွတ်လပ်ခွင့်က အရေးကြီးပါသည်။

ဩစတြေးလျနိုင်ငံတွင် ကျန်းမာရေး သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုကို အသုံးပြုတိုင်း သင်၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးလွတ်လပ်ခွင့်ကို အကာအကွယ်ပေးထားသော ဥပဒေများရှိပါသည်။

သင့်ဆရာဝန်၊ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးသူ၊ စကားပြန် သို့မဟုတ် အခြားကျန်းမာရေးပညာရှင်များကို ပြောကြားချက်များအား လုံခြုံစွာ ထိန်းသိမ်း ထားရမည်ဖြစ်ပြီး သင့်ခွင့်ပြုချက်မရပဲ အခြားသူများကို ထပ်ဆင့် မပြောပြရဟု ဆိုလိုပါသည်။

ထိုသို့ လုံခြုံစွာထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် တစ်ခုတည်းသော ချွင်းချက်မှာ ဖြစ်ခဲ့လှသော အခြေအနေဖြစ်ပြီး သင့်အတွက် ကြီးမားသည့် အန္တရာယ်ရှိနိုင်သော သို့မဟုတ် အခြားသူများကို အန္တရာယ်ပေးနိုင်သော၊ အခြားသူများ၏ လုံခြုံရေးကို ထိန်းသိမ်းရန် လိုအပ်သော အခြေအနေမျိုးဖြစ်သည်။

- ဆရာဝန်ပြုခြင်းနှင့် အခြားကျန်းမာရေးပညာရှင်များကို ပြသခြင်း
 - သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် သင့်မိသားစု ကျန်းမာရေးကို ပြုစောစောင့်ရှောက်ရန်ဆရာဝန်များ ရှိပါသည်။ သင့် စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးနှင့် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကိုပင် စောင့်ရှောက်ပေးပါသည်။ ။
 - သင်ကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် သင်ချစ်သောသူတစ်ဦးက သင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးနှင့် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှု ဆိုင်ရာ ပြဿနာများ ကြုံတွေ့နေရလျှင် ဆရာဝန် ပြသခြင်းက အကောင်းဆုံးစတင်ဖြေရှင်းခြင်း ဖြစ်သည်။
 - သင့်ဆရာဝန်က သင်ဘာဖြစ်နေသည်ကို ပြောပြနိုင်ပြီး အကူအညီပေးနိုင်ပါသည်။ သင်ဖြစ်စေချင်သည့် အရာ၊ မဖြစ်စေချင်သည့် အရာများကို သင့်ဆရာဝန်အား ပြောပြနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် သင်အသေအချာမသိသေး၍ ထပ်မံသိလိုသော အချက်အလက်များ ရှိနေသေးလျှင် ဆရာဝန်အားပြောပြနိုင်ပါသည်။ သင့်မိသားစုအဖွဲ့ဝင်ကဲ့သို့ တစ်ဦးဦးကိုလည်း အထောက်အကူဖြစ်ရန် ခေါ်လာနိုင်ပါသည်။
 - သင့်ဆရာဝန်က စိတ်ရောဂါကု ဆရာဝန်၊ စိတ်ပညာရှင်၊ လူမှုရေးဝန်ထမ်း၊ အုပ်စုအစီအစဉ်မှူး သို့မဟုတ် အခြားသူများကို အကူအညီထပ်မံရရှိရန် ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ သင့်ဘာသာစကားပြောသူတစ်ဦး သို့မဟုတ် ကျား/မ စသဖြင့် တွေ့ချင်ပါက ဆရာဝန်ကို ပြောပြပါ။ လိုအပ်ပါက ဆရာဝန်နှင့် ရက်ချိန်းယူရန် သို့မဟုတ် ပုံစံများကို ဖြည့်စွက်ရန် အကူအညီတောင်းခံနိုင်ပါသည်။
 - ဆရာဝန်နှင့် သို့မဟုတ် အခြား ကျန်းမာရေးပညာရှင် တစ်ဦးနှင့် ရက်ချိန်းယူစဉ် လိုအပ်ပါက စကားပြန် တောင်းဆိုရန် မမေ့ပါနှင့်။ သို့မှသာ သင်တို့နှစ်ယောက်လုံး တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ပိုမိုနားလည်လာပြီး ရှေ့ဆက်အဖြေရာ နိုင်မည်ဖြစ်သည်။
- အိမ်တွင် သို့မဟုတ် ရပ်ရွာထဲတွင်
 - သင်၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး၊ ပျော်ရွှင် ချမ်းမြေ့မှု အတွက်နှင့် သင်ကြုံတွေ့နေရသော စိမ်ခေါ်မှုများကို ဖြေရှင်းရန် အတွက် အိမ်တွင် သို့မဟုတ် ရပ်ရွာထဲတွင် သင်ပြုလုပ်နိုင်သော အရာများစွာရှိပါသည်။
- မိသားစုအဖွဲ့ဝင် သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်း၊ ဆရာ သို့မဟုတ် ဘာသာရေးခေါင်းဆောင် သို့မဟုတ် ရပ်ရွာခေါင်းဆောင် အစရှိသည့် သင်ယုံကြည်ရသောသူနှင့် သင်ကြုံတွေ့နေရသော အရာများအကြောင်း စကားပြောခြင်းကလည်း ဖြစ်ပေါ်နေသောအရာများနှင့် မိမိ၏ခံစားချက်များကို ပိုမိုနားလည်ရန် အထောက်အကူပြုပါသည်။ သင့်စိတ်ဖိစီးမှုများကိုလည်း လျော့ပါးစေပြီး သင့်အတွက် မျှော်လင့်ချက်များနှင့် အခြားရှုထောင့်မှ အမြင်များကို ရရှိနိုင်ပါသည်။
- အဓိပ္ပါယ်ရှိသော၊ ပျော်ရွှင်မှုရစေသော ကိစ္စများကို ဆောင်ရွက်ခြင်းကလည်း သင်ကောင်းမွန်နေချိန်ဖြစ်စေ၊ သင်ရုန်းကန်နေချိန်ဖြစ်စေ အရေးကြီးသော လုပ်ဆောင်မှုများဖြစ်သည်။ လူ့အမျိုးမျိုးအတွက် မတူညီသော လှုပ်ရှားမှုများလိုအပ်သည်။ အချို့သူများက ဂီတ၊ ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ အားကစား၊ အနုပညာ၊ အပေါင်း အသင်း၊ ယုံကြည်မှု၊ ရပ်ရွာလှုပ်ရှားမှု စသဖြင့် မတူညီသော လုပ်ငန်းများတွင် ပျော်ရွှင်ကြသည်။ သင့်အတွက် ဘာကအရေးကြီးပြီး ဘာက ပျော်ရွှင်စေသည်နှင့် သက်ဆိုင်သည်။
- ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် စိတ်တို့သည် ဆက်သွယ်နေကြသည်။ မိမိတို့၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ခြင်းသည် အလုံးစုံ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်းကို ရရှိရန် အထောက်အကူပြုသည်။ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်စွာ စားသောက်ခြင်း၊ အိပ်စက်ခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း အလေ့အကျင့်များလုပ်ခြင်းဖြင့် စတင်သင့်သည်။
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးနှင့် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်း အကြောင်း ပိုမိုသင်ယူခြင်းသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးနှင့် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့ခြင်းကို အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ တိုးတက်စေရန် အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။ အောက်ပါ အရင်းအမြစ်များကို အသုံးပြု၍ ရှာဖွေပါ။
- သင့်အိမ်နှင့် ရပ်ရွာအတွင်းတွင် ဆောင်ရွက်ရမည့်လုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်သော်လည်း စိတ်ဖိစီးမှုများနှင့် နေထိုင်မကောင်းမှုများ ဆက်လက် ခံစားနေရပါက ဆရာဝန်ကဲ့သို့ တဦးဦးထံမှ အကူအညီရယူ ရမည့် အချိန်ရောက်ပြီဖြစ်ပါသည်။

အချက်အလက်စာစောင်ကို ထုတ်လုပ်သူမှာ-
 Embrace Multicultural Mental Health
 Mental Health Australia

၂၀၂၀ ခုနှစ်တွင် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

