

စိတ်ကစဉ်ကလျားရောဂါ

စိတ်ကစဉ်ကလျားရောဂါ ကို ဆေးဝါးအားဖြင့် ၎င်း၊ စိတ်ဓါတ်ဆိုင်ရာ လူမှုရေးထောက်ပံ့မှုဖြင့် ၎င်း၊ နေပုံထိုင်ပုံ ပြောင်းလဲခြင်းအားဖြင့် ၎င်း ကုသနိုင်သည့်ရောဂါ ဖြစ်သည်။

စိတ်ကစဉ်ကလျားရောဂါ ဆို သည် မှာ လူတစ်ဦးတယောက်၏ နေ့စဉ် သွားလာ၊ ကျင့်ကြံ နေထိုင်ပုံကို ထိခိုက်ပါသည်။ စိတ်ကစဉ်ကလျားရောဂါ ရှိသူ သည် ဂယောင်ခြောက်ခြားဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်အာရုံချောက်ခြားခြင်း၊ စိတ်ဖရိုဖရဲ ဖြစ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။ နေ့စဉ် လုပ်ကိုင်ရ မည့် အလုပ်အကိုင်များကို လုပ်ချင်စိတ် ပျောက်ကင်းခြင်း ရှိမည်။

ဂယောင်ခြောက်ခြားဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်အာရုံချောက်ခြားခြင်း၊ အခြေအနေ များကို ဘာသာရေး နှင့်ဆိုင်သည့် အတွေ့ အကြုံများ နှင့် နှိုင်း ၍ မရ နိုင်ပါ။ ဥပမာ၊ ဂယောင်ခြောက်ခြားဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်အာရုံချောက်ခြားခြင်း၊ များမှာ တကယ် တန်း မဖြစ် နိုင် သည့် အတွေ့များ၊ မိမိကိုယ်ကို သော်၎င်း၊ အခြားသူ များ ကို သော်၎င်း၊ ထိခိုက်နိုင်သည့် အတွေ့များဖြစ်သောကြောင့်၊ ဘာသာရေး တွေမှာ ကြုံတွေ့ ရ တဲ့ စိတ်အာရုံ ထူးခြားချက် နှင့်မတူပါ။

စိတ်ကစဉ်ကလျားရောဂါ ကို ထိန်း နိုင်ပါသည်။ မိမိ အနားတွင် ဤကဲ့သို့သော ရောဂါလက္ခဏာ များ ပြုသူများ ရှိပါက ဆရာဝန် သို့မဟုတ် အောက်တွင်ဖော်ပြထား သော ဝန်ဆောင်မှု တစ်ခုခု မှာ အကူအညီ ရယူ နိုင်ပါသည်။

စိတ်ကစဉ်ကလျားရောဂါ ရှိလျှင်၊ လူအများက ဝိုင်း ပယ်ခြင်း၊ အများ အမြင်ထဲမှာ ဒီရောဂါရှိသူ တွေ ဟာ အန္တရာယ်ပြုနိုင် တယ်ဆိုတဲ့ ယုံမှားခြင်းများဖြစ်ပါသည်။ ဒီယုံကြည်မှု က မမှန်ကန်ပါဘူး။ ဒီရောဂါရှိသူတွေ ဟာ သင့်တော် သည့် ကုထုံးများ ထောက်ပံ့မှုများ နှင့် ကုသလျှင် အန္တရာယ်ပြုနိုင်ခြင်း လုံးဝ မပြု နိုင်ပါဘူး။

စိတ်ကစဉ်ကလျားရောဂါဖြစ်ခြင်းသည် မိမိ ကိုယ်ကို နောက်တဦးလို့ ထင်ရောင်ထင်မှား ဖြစ်ခြင်း နှင့် လည်း မတူ ပါ။ စိတ်ကစဉ်ကလျားရောဂါသည် များ သည့် အဖြစ်မှန် များ ကို ပုံမှန် မမြင်နိုင်ကြသူများ ဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း သူတို့ ကို သူ တို့ ကိုယ် ခွဲသဘောမျိုး အခြားသူ တယောက်ဖြစ်နေ သည် ဟု လုံးဝ မထင်ပါ။

စိတ်ကစဉ်ကလျားရောဂါသည်များ သည် သာမန်လူများကဲ့ သို့ စဉ်းစား ဆင်ခြင် ဥဏ်းရှိ သည်။ သူတို့ ဦးဇောက်ဥဏ်း ချို့ယွင်းချက်မရှိဘဲ၊ ရောဂါ ထလာချိန်တွေမှာ တော့ ဖြောင့်ဖြောင့် စဉ်းစား နိုင်သည့် ဆင်ခြင်တုံတရား ပျောက်ကင်းတတ်ပါသည်။

စိတ်ကစဉ်ကလျားရောဂါသည် တချို့ က မိမိ တို့ ဘဝ တသက်တာ မှာ အကြိမ်ပေါင်း ၃၊ ၄ ကြိမ် သာ ရော ဂါ ထလာ ခြင်းဖြစ်ပြီး တချို့ ရောဂါ သည်များ အဖို့ ဘဝ တသက်လုံး ကုသရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဖြစ်ရ ခြင်း အကြောင်း ရင်း

စိတ်ကစဉ်ကလျားရောဂါ ဖြစ်ရခြင်းမှာ အကြောင်း ရင်း အမျိုးမျိုး ရှိပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ၊ မျိုးရိုးဗီဇ ကြောင့်၎င်း၊ မူးရစ်ဆေးဝါး မှီ သုံးစွဲခြင်း၊ သောကများသော ဘဝ ပတ်ဝန်းကျင်၊ စိတ် ထိ ခိုက်မှု၊ အထူးသဖြင့် (ငယ်ရွယ်စဉ်ဘဝ) - စသည့် အကြောင်း ရင်းများကြောင့် ဖြစ် နိုင်သည်။

အချက်အလက်ပြသည့် လက္ခဏာများ

စိတ်ကစဉ်ကလျားရောဂါ ဖြစ်လာခြင်း သည် အချို့တွင် ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ်အ တွင်း ပိုမို ဆိုးရွား လာတတ်ပြီး၊ တချို့တွင် နှစ်၊ လ၊ နှင့်ချီ ၍ တဖြေးဖြေး ဖြစ်လာတတ်ပါသည်။

အရှိကို အရှိအတိုင်း မမြင် ခြင်း

စိတ်ကစဉ်ကလျားရောဂါ ဖြစ် သည့် အဓိက လက်ခံကများ သည် အရှိကို အရှိအတိုင်း မမြင် နိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။ အရှိကို အရှိအတိုင်းမမြင်နိုင် သူများက တကယ်ဖြစ် နေ တဲ့ အဖြစ်ကိုခွဲဝေ နိုင်ခြင်းမရှိခြင်း၊ ရောဂါထ လာသည့် အချိန်များတွင်ယူ ကဲ့သို့ သော ခံစားချက်များကို ပြင်းပြင်းထန်ထန်ခံစား ရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အရှိကို အရှိအတိုင်းမမြင် နိုင်သည့် လက္ခဏာများ မှာ အောက်ပါ အတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

- ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်ခြင်း -- အထောက်အထား ရှိနေငြားလည်း ထင်ယောင် ထင်မှားဖြစ် နေ သည်ကို လုံးဝ ပြန်ပြောင်းမမြင်နိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။
- ဂရောင်ဂတန်းဖြစ်ခြင်း -- အသံများကို ကြားနေခြင်း၊ သို့မဟုတ်၊ တစ်ခုခုဖြစ်နေသည်ဟု ထင်နေခြင်း၊ အမှန်တကယ် မဟုတ်သည်များကို မြင်နေခြင်း
- စိတ်ဖရိုဖရဲဖြစ်ခြင်း -- စိတ်ထွေခြင်း၊ စိတ်ကူးနှင့်စကားပြောခြင်း၊ မဆီမလျော်ဖြစ်ခြင်း
- ဖရိုဖရဲ ပြုမူကျင့်ကြံခြင်း -- သဘာဝ မကျသည့်အမူအကျင့် -- မသင့်လျော်၊ လွန်ကဲသည့် အပြုအမူ

အရင်က ဘာသာရေး နဲ့ ပတ်သက်ပြီး အတွေ့ အကြုံ ရှိခဲ့ ရင် ဘာသာရေး ပြင်းထန်သူတွေ အဖို့ အခု လက္ခဏာ တွေ ဟာ ဝေခွဲရ ခက်ပါတယ်။ စိုးရိမ်မှု ရှိ လျှင် ဆရာဝန် အကူအညီ ကိုတောင်းဖို့ အရေးကြီးပါသည်။

အရှိကို အရှိအတိုင်းမမြင်တတ်ခြင်း မဟုတ်သည့် လက္ခဏာများ

စိတ်ကစဉ်ကလျားရောဂါ ဖြစ်ခြင်း ဆိုသည်မှာ ရောဂါသည် ၏ ခံစားမှု နှင့် ခံစားချက်များ ပြုမူသည့် အမူအရာများ မည်သည့် အကြောင်းများ ကြောင့် ဖြစ်သည် ကို အကြောင်းရင်း ရှာ ရ ခက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့ ဖြစ်ရပ်များ မကြာခဏဖြစ်တတ် သကဲ့သို့၊ ကုသခြင်း မပေးပါက အချိန်ကြာ ရင့်သည့် အခါ ပို၍ ဆိုးရွားလာ နိုင်သည်။

အောက်ပါ အရှိကို အရှိအတိုင်းမြင်တတ်ခြင်း မဟုတ်သည့်လက္ခဏာများ မှာ ရောဂါ ပိုမို ဆိုးရွားလာခြင်း ကို ပြသ သည့် လက္ခဏာများဖြစ်သည်။

- အကြောင်းအရာတစ်ခုတည်းကိုသာစွဲလန်း နေခြင်း
- စကားပြောရာတွင်၎င်း၊ စာရေးရာတွင် ၎င်း၊ အခြားသူများ နားမလည် နိုင်လောက်အောင် အလွန်မြန်မြန်၊ ရောထွေးနေခြင်း၊ သဘာဝမကျခြင်း၊ နားလည်ရခက်ခြင်း
- အပြောအဆိုနည်းသွားခြင်း
- အာရုံစိုက်မှု၊ လျော့နည်းခြင်း၊ ဂရုမစိုက်ခြင်း၊ မမှတ်မိခြင်း
- အပေါင်းအသင်းအပေါ် သော်၎င်း ကိုယ်နှစ်သက်သည့် စိတ်ဝင်စားစရာများ ကို စိတ်မဝင်စားတော့ခြင်း



- ဆက်ဆံရေး ကြမ်းတမ်းလာခြင်း နှင့် မသက်သာစိတ်များ ပိုမိုပွားများလာခြင်း
- လှုပ်ရှားမှု မရှိခြင်း၊ သို့မဟုတ်၊ ဂဏာမငြိမ်၊ လှုပ်ရှားမှု လွန်ကဲခြင်း
- ပုံမှန်အမူအကျင့်မှ သွေဖီကျင့်ကြံနေခြင်း၊ ကြောင်တောင်တောင်ပြုမူနေခြင်း၊ အန္တရာယ်ကြီးမားသည့် အပြုအမူများ လုပ်ဆောင်ခြင်း
- တကိုယ်ရည်သန်ရှင်းမှုကို ဂရုမစိုက်တော့ခြင်း
- ပျော်ရွှင်မှု ကို မခံစားမပြသနိုင်ခြင်း

စိတ်ကစဉ်ကလေးများကို ဖြစ်သည်ဟု အတည်ပြု ရန် အတွက် အထက်ဖော်ပြပါ လက္ခဏာ အားလုံးရှိ နေမည်ဟုဆိုလိုခြင်း မဟုတ်ပါ။ လက္ခဏာ အတိမ်အနက်၊ ကာလကြာမြင့်မှု၊ ရောဂါ ၏ ပြင်းထန်မှု အပေါ်မူတည်ပါသည်။ အကယ်၍ စိတ်ကစဉ်ကလေးများကို လက္ခဏာ များစွာ ရှိ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် စိတ်ခံစားမှုများ စိုးရိမ် ပူပန်မှုများ ရှိခဲ့လျှင် ဆရာဝန် အကူအညီ ကို တောင်းဖို့လိုအပ်ပါသည်။

ရောဂါ ကို အတည်ပြုခြင်း

စိတ်ကစဉ်ကလေးများကို ဖြစ်သည် ဟု အစဉ်းတွင် ဆိုနိုင်သော်ငြားလည်း အချိန်ယူပြီး မှ အတည်ပြု နိုင်ပါ သည်။ တလ အကြာတွင် အရှိ ကို အရှိအတိုင်း မမြင်နိုင်သည့် လက္ခဏာပြုလာ လျှင် ရောဂါရှိသည် ကို အတည်ပြု နိုင်သည်။ စိတ်ကစဉ်ကလေးများကို ဖြစ်သည်ဟုအတည်ပြု ခြင်းသည်၊ ရောဂါ လက္ခဏာ အနည်း ၆လ အထိ ဆိုးရွားပြင်းထန် နေပြီး ၊ အလုပ်ခွင်၊ ကျောင်း၊ လူမှု ဘဝ ဆက်ဆံရေး တို့တွင်ထိခိုက် မှု များ ရှိမှ သာ လျှင် စိတ်ကစဉ်ကလေးများကို ဖြစ်သည် ဟု အတည်ပြု နိုင် သည်။ တခါ တရံ ရောဂါ အတည်ပြုမှု အချိန်ကြာမြင့်လာ သည် နှင့် အမျှ ပြောင်းလဲ တတ်သည်။ ဤ ဖြစ်စဉ်မျိုး ဖြစ် လေ့ဖြစ်ထ ရှိပါသည်။

ပထမဦး ဆုံး သင့် ဆရာဝန်က ရောဂါကို ကနဦး အတည်ပြု နိုင်သည်။ ထို့နောက် အထူးကုဆရာဝန် နှင့် ဆက်လက်ကုသရန် ညွှန်း နိုင်သည်။ အထူးကုဆရာဝန်ဆို သည်မှာ စိတ်ရောဂါ အထူးကု ဆရာဝန်ဖြစ်ပြီး - ရောဂါကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ အတည်ပြု နိုင်ပြီး - ကု သမျှ ကို ပါပေး နိုင်သည်။ ထို အခါ သွေးဖောက်စစ်ဆေးခြင်း၊ ဦးကျောက်ခါတ်မှန် ရိုက်ခြင်း များ ကို ပြုလုပ်၍ အခြားရောဂါဖြစ်ခြင်း မဟုတ် သည် ကို ခွဲခြားနိုင်ရန်ဖြစ်သည်။

ကုသခြင်း နှင့် နှလံထူခြင်း

ကုသမှု တွင် အရှိကို အရှိအတိုင်း မမြင် သည့် ရောဂါ အတွက်ဆေးဝါး နှင့် အတူ၊ စိတ်ရောဂါ အထူးကု နှင့် ကုသခြင်း၊ မိမိတို့ ပတ်ဝန်းကျင် က ကိုယ်ကာယ ကျန်းမာရေး၊ အိမ် ကိစ္စ၊ ကျောင်း ကိစ္စ၊ အလုပ် ကိစ္စ များတွင်ထောက်ပံ့ပေး နိုင်သည်။

ဆေးဝါးသောက်ခြင်းသည် ဘေးထွက် ဆိုးကျိုးများ ဖြစ် နိုင်သည်။ ကုသမှုနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး ရှိမရှိ မည်ကဲ့သို့ ခံစားမှု ဖြစ်လာနိုင်မည်ကို ဆရာ ဝန်ကို မေးလို့ ရ ပါသည်။

စိတ်ကစဉ်ကလေးများကို ကု သမှု သည် ၂ နှစ်မှ ၅ နှစ် အထိကြာ နိုင် သလို ဒီထက်ပို၍လည်း ကြာနိုင်သည်။ အချို့ သူများ အဖို့ ၁၀ တသက် တာ လုံး ကုသမှု ကို ခံယူကြသူများ လည်း ရှိပါသည်။ အချိန်ကြာလာသည် နှင့်အမျှ ကုသပုံ၊ ကုသနည်း၊ ပြင်းထန်စွာကုသသည့် အလျှောက် အတင်းများ၊ ရလဒ်များ တိုးတက်ကောင်းမွန်မှု၊ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးလျော့ကျလာမှု များ ရှိလာ နိုင်ပါသည်။

စိတ်ရောဂါနှင့် ပတ်သက်လာလျှင် အစဉ်းဆုံး မိမိ ဆရာဝန် ကို အကူအညီတောင်းပါ။ *Getting Professional Mental Health Help* (စိတ်ရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍အထူးကုရောဂါကုဖြင့်ကုသခြင်း) 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။

သင်ယူရပင် 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။ ရောဂါပျံ့နှံ့ခြင်းဖြစ်ပေါ်သော 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 စာစောင်တွင်ပါရှိ သည့် အကြောင်းများကြောင့် ဆရာဝန်နှင့် ပြသမှု မနှောင့် နှေး စေ ပါနှင့်။ မည်သည့် ကျန်းမာရေး ကိစ္စမျိုး ကို မဆို တတ်ကျွမ်းပညာရှင်များ နှင့်သာ မေးမြန်းသင့်သည်။ မသေချာသည့် အခါ များ တွင် ကျန်းမာရေး ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်အကူ အညီတောင်းပါ

ဤ သတင်းအချက်အလက်ပေး စာစောင် အကြောင်းကို sane.org မှ ပြန်လည်ပြုစုထားခြင်းဖြစ်သည်။ မူလ အကြောင်း အရာများ ကို လေ့လာလိုပါက အောက်ပါ လင့် တွင် တွေ့ ရှိ နိုင် သည်။

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

အခြားမူရင်းအချက်အလက်များ ရှိ သည့်နေရာ <https://mentalhealth-uk.org/help-and-information/conditions/schizophrenia/diagnosis/> <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/schizophrenia>

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

၂၀၂၁ နှစ်တွင်ထုတ်ဝေသည်။

