

# ကျီးပေါင်းရောဂါ နှင့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း

## လေ့ကျင့်ခန်းသည် ပထမ ။

လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုများသည် ကျီးပေါင်းရောဂါအားကုသနိုင်သည့် အန္တရာယ်ကင်းပြီး အထောက်အထားခိုင်လုံသော ပထမတန်းနည်းဗျူဟာ ဖြစ်သည်။

၎င်းတို့သည်

- အဆစ်အစားထိုးကုရခြင်းကို နှောင့်နှေးစေနိုင် သို့မဟုတ် တားဆီးနိုင်ပါသည်။
- လုပ်ငန်းဆောင်တာလုပ်ကိုင်နိုင်မှုများကျဆင်းလာခြင်းကို နှောင့်နှေးစေနိုင် သို့မဟုတ် တားဆီးနိုင်ပါသည်။
- အဆစ်အမြစ်နာကျင်ကိုက်ခဲမှုကိုလည်း လျော့ချပေးနိုင်ပါသည်။



## လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်လို့ရပါသလား။

လေ့ကျင့်ခန်းသည် အသက်အရွယ်၊ အဆစ်ရောင်လက္ခဏာများပြင်းထန်မှု သို့မဟုတ် မသန်စွမ်းမှုအဆင့်မရွေး ကျီးပေါင်းရောဂါရှိသူတိုင်း အတွက် သင့်လျော်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်းအစီအစဉ်များကို အောင်မြင်နိုင်ပြီး ဘေးကင်းစိတ်ချ ရကြောင်း သေချာစေရန်အတွက် တစ်ဦးချင်းစီ၏ လိုအပ်ချက်များနှင့်ကိုက်ညီပြီး သတ်မှတ်ပေးနိုင်ပါသည်။



## လေ့ကျင့်ခန်းက ဘယ်လိုကူညီပေးသလဲ?

အဆစ်အမြစ်ရောင်ရမ်းနေချိန်တွင် လှုပ်ရှားရန်အတွက် ခက်ခဲနိုင်သော်လည်း တတ်နိုင်သမျှ တက်ကြွလှုပ်ရှားနေခြင်းဖြင့် နာကျင်မှု နှင့် အခြားသော ကျီးပေါင်းရောဂါလက္ခဏာများကို လျော့ချနိုင်ပြီး၊ သင့်အား အမှီအခိုကင်းကင်းနေနိုင်ရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ ဤသည်ကို အကြောအဆစ်ကုပညာရှင်က ပို၍ လွယ်ကူအောင် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းသည်

- နာကျင်မှုကို လျော့ချနိုင်သည်။
- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းနှင့် သင့်အတွက်အရေးကြီးသည့် လှုပ်ရှားမှုများအား လုပ်နိုင်စွမ်းကို တိုးမြှင့်ပေးနိုင်သည်။
- အရိုးအဆစ်များကို ကာကွယ်၊ ပံ့ပိုးပေးသော ကြွက်သားများ၏ ကြံ့ခိုင်မှုကို တိုးစေနိုင်သည်။
- အရိုးအဆစ်တောင့်တင်းမှုကို လျော့ချနိုင်သည်။
- ဟန်ချက်ထိန်းနိုင်မှုကို မြှင့်တင်ပေးပြီး၊ လဲကျနိုင်ခြေကို လျော့ချပေးနိုင်သည်။



- ခွန်အားတိုးစေပြီး၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုခံစားချက်ကိုလျော့ချပေးနိုင်သည်။
- ကျီးပေါင်းရောဂါကုသရေးအတွက် အရေးကြီးသည့် ကျန်းမာသောကိုယ်အလေးချိန်အားထိန်းသိမ်းခြင်းအတွက် ကူညီပေးသည်။
- စိတ်ခံစားချက်ကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်သည်။
- (နှလုံးနှင့်သွေးကြောဆိုင်ရာ) ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေခြင်းကို တိုးမြှင့်ပေးနိုင်သည်။
- ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ အိပ်ပျော်နိုင်စေရန် ကူညီပေးသည်။

အထူးသဖြင့် တင်ပဆုံရိုးကျီးပေါင်းရောဂါအတွက် သင်၏အကြောအဆစ်ကုပညာရှင်သည် လှုပ်ရှားခြင်းနှင့် ဆွဲဆန့်ခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းတို့ကို အကြံပြုနိုင်ပါသည်။

## လေ့ကျင့်ခန်းသည် ဆေးဖြစ်သည်။



ပုံမှန် သန်စွမ်းမှုလေ့ကျင့်ခန်းများ နှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများက ကျီးပေါင်းရောဂါကို စီမံခန့်ခွဲရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေပြီး၊ သင့်အတွက် အရေးကြီးသော အရာများကို နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

တင်ပါးဆုံရိုးနှင့် ခူးခေါင်းကျီးပေါင်းဆိုင်ရာ သုတေသနပြုချက်များအရ လေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်ခြင်းထက် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းသည် ပါရာစိတမထောက် နာကျင်မှုကို သိသိသာသာ သက်သာစေကြောင်း ပြသသည်။ ဤတွင် လေ့ကျင့်ခန်းသည် 'ဆေး' ဖြစ်သည်။

## ဘာလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရမလဲ။

လေ့ကျင့်ခန်းသည် သင်၏ကျီးပေါင်းရောဂါအတွက် အဓိက ကုသမှု ဖြစ်သင့်သည်။ ၎င်းတွင် အောက်ပါတို့ပါဝင်သင့်သည်

- ကြွက်သားများ အားကောင်းစေခြင်း၊
- အဆစ်များ လှုပ်ရှားခြင်း၊
- ပုံမှန်လှုပ်ရှားမှုပုံစံများ၊
- ကြံ့ခိုင်မှုတိုးစေရန်နှင့် အထိုင်များသည့်အချိန်ကို လျော့ချနိုင်စေရန်အတွက် ယေဘုယျကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု။



ကျီးပေါင်းရောဂါကို အောင်မြင်စွာ ကုသနိုင်ပါသည်။ သင့်အတွက် မှန်ကန်သောလေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးအစားများ အကြောင်း အကြောအဆစ်ကုပညာရှင်ထံမှ အကြံဉာဏ်ရယူပါ။



## လှုပ်ရှားမှုအရှိန်

အကြံပြုထားသည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုအဆင့်သို့ ရောက်ရှိနိုင်ရန် အတွက် ဖြေးဖြေးနှင့်ပုံမှန်သွားရပါမည်။



World PT Day 2022

8 SEPTEMBER