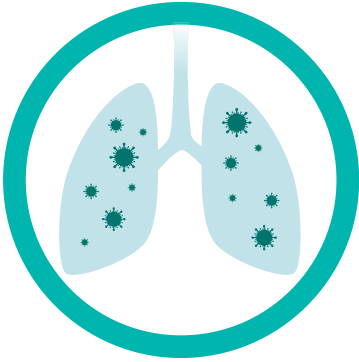




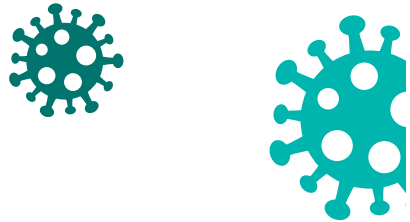
ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်ရောဂါကြောင့် အပြင်းအထန်ဖျားနာပြီးနောက် ပြန်လည်နာလန်ထူလာခြင်း



ပြင်းထန်သော ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါခံစားခဲ့သူများသည် အသက်ရှူအကူကိရိယာစက်/အောက်စီဂျင်အကူအညီတို့ဖြင့် ကုသခဲ့ရခြင်း၊ ကာလကြာရှည် လှုပ်ရှားမှုမရှိခြင်းနှင့်အိပ်ယာပေါ်တွင် လဲလျောင်းနေခြင်းတို့ ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများကြောင့် ပြန်လည် ထူထောင်လာရန်အတွက် ပြန်လည်သန်စွမ်းလေ့ကျင့်ခန်းများကိုလိုအပ်ပါသည်။ ၎င်းလူနာတို့ သည် အောက်ပါ အကြောင်းအရာများကိုလည်းခံစားနေနိုင်ပါသည်။



- အဆုတ်၏ လုပ်ဆောင်မှုများ ချို့ယွင်းလာခြင်း
- ပြင်းထန်သောကြွက်သားအားယုတ်လျော့လာခြင်း
- အဆစ်များ တောင့်တင်းလာခြင်း
- မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း
- လှုပ်ရှားနိုင်မှုများ လျော့ပါးလာခြင်းနှင့် တစ်နေ့တာလုပ်ဆောင်နိုင်မှုများ လျော့ကျလာခြင်း
- ကယောင်ချောက်ချား ဖြစ်ခြင်းနှင့်အခြား အသိအာရုံချို့ယွင်းမှုများ
- မျိုချရခက်ခဲခြင်းနှင့် စကားပြောဆိုဆက်သွယ်ရခက်ခြင်း
- စိတ်ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှုများနှင့် စိတ်ပညာအထောက်အပံ့လိုအပ်ခြင်းများ



အကြောအဆစ်နှင့်ကိုယ်ကာယပြန်လည်သန်စွမ်းခြင်းဆိုင်ရာကုထုံးသည် ဆေးရုံတွင်ဖြစ်စေ အခြားသောနေရာတစ်ခုတွင်ဖြစ်စေ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါမှ အပြင်းအထန်ခံစားခဲ့ရသောသူများ ပြန်လည်နာလန်ထူထောင်ရေးအတွက် အရေးပါသောအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုအဖြစ် ပါဝင်ပါသည်။ ဤအပြင်းအထန်ခံစားခဲ့ရသောသူများသည်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊အသိအာရုံဆိုင်ရာနှင့်လူမှုရေးလည်ပတ်မှုများ တွင် ကန့်သတ်ခက်ခဲမှုများ ကြုံတွေ့နိုင်ခြေများပြားလှပါသည်။

ကိုဗစ်-၁၉အပြင်းအထန်ခံစားရသူများပြန်လည်နာလန်ထူထောင်လာနိုင်ရန်အတွက်အစောပိုင်းနှင့်ဆက်လက်လုပ်ကိုင်ရသောပြန်လည်ထူထောင်ရေးကုထုံးများတွင် အကြောအဆစ်ကုညာရှင်များသည် အရေးကြီးသောအစိတ်အပိုင်းအဖြစ်ပါဝင်ပါသည်။

အပြင်းအထန်ဖျားနာခြင်းမှ ပြန်လည်ထူထောင်လာရန် မှာအချိန်ကြာပါသည်။အကြောအဆစ်ကုညာရှင်သည်ဤပြန်လည်နာလန်ထူခြင်းကာလများအတောအတွင်း သင့်အတွက်အရေးကြီးသော ရည်မှန်းချက် များကို ဦးစားပေးနိုင်ရန်အတွက် လမ်းညွှန်ပေးနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ သင်၏ လိုအပ်ချက်များကို ထောက်ပံ့ပေးနိုင်ရန်အတွက် အကြောအဆစ်ကုညာရှင် တို့သည် အခြားကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူများနှင့်တကွ အသင်းအဖွဲ့လိုက် ပါဝင်လုပ်ကိုင်ကြမည်ဖြစ်ပါသည်။

- အစောပိုင်း ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများနှင့် မကြာခဏ လှုပ်ရှားနေခြင်း
- ရိုးရှင်းသော လေ့ကျင့်ခန်းများ
- နေ့စဉ်လူနေမှုလှုပ်ရှားခြင်းများသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိခြင်း
- အဆုတ် ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာခြင်း
- အသက်ရှူခက်ခဲခြင်းအား ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း
- မောပန်းနွမ်းနယ်မှုအား ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနှင့် အနားယူခြင်းကြား ညီညီမျှမျှ ဖြစ်စေခြင်း



အကြောအဆစ်ကုညာရှင်သည် လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်နိုင်ရန်၊ ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုများနှင့် ပေါင်းစပ်နိုင်ရန်နှင့် နေ့စဉ်လူနေမှုလှုပ်ရှားခြင်းများကို ပြန်လည်ရောက်ရှိနိုင်ရန် တို့အတွက် ကူညီပေးနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

မိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ခံရပြီး နောက်ဆက်တွဲ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှု လက္ခဏာ
ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကူးစက်ခံရပြီးနောက် ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာသော လူ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်း တွင် နောက်ဆက်တွဲ မောပန်းနွမ်းနယ်မှုလက္ခဏာများကို ကြုံတွေ့ရနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ ကာ သင့်အခြေအနေကို တိုးတက်မလာစေဟူ၍ ခံစားရသည့်ဖြစ်စေ၊ ပို၍ ဆိုးလာသည့်ဟူ၍ ခံစားရသည့်ဖြစ်စေ ၊ သင့်၏ အကြောအဆစ်ကုညာရှင် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးသူ တို့နှင့် တိုင်ပင်၍ သင့်၏ မောပန်းနွမ်းနယ်မှုနောက်ဆက်တွဲလက္ခဏာ ကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန် တောင်းဆိုပါ။ နောက်ဆက်တွဲမောပန်းနွမ်းနယ်မှုလက္ခဏာရှိသော သူများသည် မတူညီသော ပြန်လည်သန်စွမ်းမှုနည်းမျိုးစုံများကို လိုအပ်ပါသည်။

