



သင်၏ ပြန်လည်သန်စွမ်းကုသပေးသူနှင့် အတူ Pacing (ဖြေးဖြေးနှင့် ပုံမှန်ချင့်ချိန်လှုပ်ရှားခြင်း) ကို ဘယ်လို အသုံးပြုမလဲ။



Pacing (ဖြေးဖြေးနှင့် ပုံမှန်လှုပ်ရှားခြင်း) ဆိုသည်မှာ နောက်ဆက်တွဲရောဂါလက္ခဏာများပိုမိုဆိုးရွားလာစေခြင်းကို တားဆီးနိုင်စေရန်အတွက်ကိုယ်တိုင်စီမံခန့်ခွဲရသည့် နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ Pacing အား အသုံးပြုသောအခါ ရှိသမျှအင်အား စိုက်ထုတ်စရာမလိုသည့် လှုပ်ရှားမှုအနည်းငယ်ကိုသာလုပ်ရပါမည်။ လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို တိုတောင်းမြန်ဆန်စွာလုပ်၍ မကြာခဏအနားယူပေးရပါမည်။

- ၁။ အင်အားသိုလှောင်/ဖယ်ချန်ထားခြင်းအကြောင်းလေ့လာပါ။**

 - အင်အားဖယ်ချန် ထားခြင်းဆိုသည်မှာသင့်တွင် တနေ့တာအတွက် အင်အားမည်မျှရှိသည်ကို ဆိုလိုသည်။ ဤအကြောင်းအရာသည် ကွဲပြားမှုများရှိနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် လှုပ်ရှားမှုနှင့် ရောဂါလက္ခဏာများ ကို မှတ်သားသည့် နေ့စဉ်မှတ်တမ်းစာအုပ်အသုံးပြု၍ သင်၏ အခြေခံလုပ်နိုင်စွမ်းအား ရှာဖွေခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။ အခြေခံလုပ်နိုင်စွမ်းဆိုသည်မှာ (ရောဂါလက္ခဏာအခြေအနေ) ကောင်းမွန်သောနေ့၌ လွယ်လွယ်ကူကူလုပ်နိုင်ခြင်းဖြစ်ပြီး၊ ဆိုးရွားသောနေ့၌ လုပ်သည်ဆိုရုံအတိုင်းအတာမျှသာ လှုပ်ရှားနိုင်သည် ကိုဆိုလိုပါသည်။
 - လေ့ကျင့်ခန်းများအပြီး၌အားအချို့ချန်ထားရန်အတွက်လည်း ရည်ရွယ်သင့်ပါသည်။ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်လာသည်အထိ ဆက်တိုက်လုပ်စရာမလိုပါ။
- ၂။ သင့်တွင် အင်အားမည်မျှအထိ ရှိသည်ကို လေ့လာပါ။**

သင်၏ လှုပ်ရှားမှုနှင့် ရောဂါလက္ခဏာများ ကို မှတ်သားထားသည့် နေ့စဉ်မှတ်တမ်းစာအုပ်သည် ပုံစံအချို့ကို ညွှန်ပြနေသင့်သည်။ ထိုမှသာ PESE (နောက်ဆက်တွဲရောဂါလက္ခဏာများ ပိုမိုဆိုးရွားလာခြင်း) နှင့် Crash (ချွန်ချွန်ကျခြင်း) တို့ ပိုမိုဆိုးရွားလာစေရန် သင်၏ လှုပ်ရှားမှုအဆင့်များအား လျော့ချခြင်း သို့မဟုတ် ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်းများ ပြုလုပ်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ထိုမှသာ (ရောဂါလက္ခဏာအခြေအနေ) ကောင်းမွန်သောနေ့များတွင်သာမက ဆိုးရွားသောနေ့များအတွက်ပါ သင် ထိန်းထားနိုင်သော လှုပ်ရှားမှုလယ်ဗယ် တစ်ခုအား ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ PESE ၏ အစောပိုင်းရောဂါလက္ခဏာများအား သတိထားမိစေရန် လေ့လာထားရပါမည်။ ထို့အပြင် ချွန်ချွန်ကျသွားခြင်းမျိုး မဖြစ်စေရန်အတွက် ရပ်တန့် အနားယူဖြေးဖြေးနှင့် ပုံမှန်လှုပ်ရှားခြင်း တို့ကိုလည်း ပြုလုပ်ရပါမည်။
- ၃။ သင်၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာများအား မည်သို့စီစဉ်ရမည်ကို လေ့လာပါ။**

 - တစ်ရက် သို့မဟုတ် တစ်ပတ်အတွင်း သင်အမှန်တကယ်လုပ်ရန်လိုအပ်သည့်အရာများကိုသာ ဦးစားပေးပါ။ လှုပ်ရှားမှုများအားလုံးသည် မဖြစ်မနေ လိုအပ်ပါသလား၊ အခြားတစ်စုံတစ်ယောက်က ကူလုပ်ပေးနိုင်လျှင်လည်း ပိုမိုလွယ်ကူစေရန်အတွက် လုပ်ငန်းဆောင်တာများကိုပြောင်းလဲလို့ရနိုင်မလား အစရှိသဖြင့် မေးခွန်းများထုတ်ပါ။
 - တစ်နေ့တာအတွက် သင်၏ ဦးစားပေးလုပ်ငန်းဆောင်တာများကို စီစဉ်ပါ။ အနားယူချိန်အတွက်ပါ အစီအစဉ်ဆွဲပါ။ ထိုမှသာ ဖြေးဖြေးနှင့် ပုံမှန် လုပ်ဆောင်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။
 - ဖြေးဖြေးနှင့် ပုံမှန်ချင့်ချိန်လုပ်ဆောင်ခြင်း - လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို သေးငယ်သော စီမံခန့်ခွဲနိုင်သည့် အလုပ်များအဖြစ်ခွဲပါ။ အနားယူချိန်များကိုပါ စီမံခန့်ခွဲရပါမည်။
 - ပျော်ရွှင်မှု - သင်၏ဘဝအရည်အသွေးတိုးတက်စေရန် သင်နှစ်သက်သောအရာများအတွက်လည်း အင်အား အနည်းငယ်အသုံးပြုပါ။
- ၄။ အင်အားကို မည်သို့ခြေတာ ရမည့်အကြောင်းလေ့လာပါ။**

 - ငြင်းဆိုတတ်ရန် သင်ယူပါ။
 - “ အနည်းငယ်မျှသာ ဆက်လုပ်မည်” ဟူသည့် ဖျားယောင်းဆွဲဆောင်မှုမျိုးအား ရှောင်ရှားပါ။
 - အားအင်ပမာဏအနည်းငယ်သာ အသုံးပြုရန် သင်၏လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ပြုပြင်မွမ်းမံပါ။
 - ဖြတ်လမ်းနည်းသုံးပါ။ အကူအညီတောင်းပါ။
- ၅။ လှုပ်ရှားမှုများအကြား အနားယူပါ။**

 - အနားယူခြင်းဆိုသည်မှာ လှုပ်ရှားမှုအနည်းဆုံးနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုံခြုံမှုအနည်းငယ် (သို့မဟုတ်) လုံးဝလုံးဝမရှိနေခြင်းကိုဆိုလိုပါသည်။
 - အနားယူနေစဉ် တီဗွီနှင့်လူမှုမီဒီယာ ကွဲသို့သော လှုံ့ဆော်မှုဖြစ်စေနိုင်သည့် လုပ်ငန်းဆောင်တာများကိုရှောင်ပါ။
 - ထိုအစား တရားထိုင်ခြင်း နှင့် / သို့မဟုတ် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းများအား ကြိုးစားကြည့်ပါ။



ငါ ဒီထက် ပိုလုပ်နိုင်မလား?

- သင်၏ရောဂါလက္ခဏာများ အခြေအနေတိုးတက်လာပါက အားနည်းမှုနှင့်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုများ လျော့နည်းလာသည် ကိုခံစားရလိမ့်မည်။ သင်၏လှုပ်ရှားမှုအဆင့်အား မည်သို့ တဖြည်းဖြည်းဖြင့်မြှင့်တင်ရမည်ကို ရှာဖွေရန်အတွက် သင်၏ပြန်လည်သန်စွမ်းကုသသူ နှင့်အတူတကွဆောင်ရွက်ပါ။ ဥပမာ သန်စွမ်းစေသည့်အားဖြည့် လေ့ကျင့်ခန်းအချို့ပြုလုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် လမ်းလျှောက်နိုင်သည့်ပမာဏကို ၁၀% တိုးခြင်း။
- လက်တွေ့ကျပြီး ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်ရှိပါ။ - အပတ်စဉ်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တစ်ခုကိုဖန်တီးရန်ကြိုးစားပါ။ သို့သော် သင်သည် အချို့နေ့ရက်များတွင် အခြားသူများထက် ပို၍ အနားယူရန်လိုအပ်သည်ကိုလက်ခံရပါမည်။ ထို့အပြင် ရောဂါလက္ခဏာများ ပြန်လည်အစပျိုးလာခြင်းကိုလည်း တားဆီးရပါမည်။
- ရောဂါလက္ခဏာများ သို့မဟုတ် သင်မလုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့သော အရာများအစား သင်၏အောင်မြင်မှုများကိုသာ အာရုံစိုက်ပါ။

နှလုံးခုန်နှုန်းအား စောင့်ကြည့်ခြင်း

သင်၏နှလုံးခုန်နှုန်းကို မည်သို့စမ်းစစ်ရမည်ကို သင်၏ပြန်လည်သန်စွမ်းကုသပေးသူက သင်ကြားပေးနိုင်ပါသည်။ အိပ်ရာမှထခင် မနက်ခင်းတိုင်း သင်၏ နှလုံးခုန်နှုန်းကိုယူပါ။ အပတ်စဉ် သင်၏နှလုံးခုန်နှုန်းကိုပျမ်းမျှ တစ်မိနစ် ၁၅ ကြိမ်နှုန်းဖြင့်ထိန်းထားနိုင်ခြင်းသည် PESE (နောက်ဆက်တွဲရောဂါလက္ခဏာများ ပိုမိုဆိုးရွားလာခြင်း) ၏အန္တရာယ်ကိုလျော့ချနိုင်ပါသည်။



လုပ်ငန်းဆောင်တာများစီမံခန့်ခွဲခြင်း သို့မဟုတ် ပုံမှန်ချိန်ညှိအရှိန်မြှင့်တင်ခြင်းတို့သည် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုနှင့် အလွန်ပြင်းထန်သော လက္ခဏာများ ပိုမိုဆိုးရွားလာခြင်းတို့ကို ကုသရန်အတွက် လိုအပ်၍ ထိရောက်သည့် ကုထုံးဖြစ်သည်။ နှလုံးခုန်နှုန်းအား စောင့်ကြည့်စစ်ဆေးခြင်းသည်လည်း ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုနှင့် အလွန်ပြင်းထန်သော လက္ခဏာများ ပိုမိုဆိုးရွားလာခြင်းတို့ကို ကုသရန်အတွက် လိုအပ်၍ ထိရောက်သော ကုထုံးဖြစ်ပါသည်။

အထူးသဖြင့် ရောဂါနောက်ဆက်တွဲလက္ခဏာများ ကျန်ရှိနေသေးပါက အဆင့်မြင့်လေ့ကျင့်ခန်းကုသမှုများ အသုံးမပြုသင့်ပါ။