



# အကြောအဆစ်ကုပညာရှင်မှ ပြသသော လေ့ကျင့်ခန်းအစီအစဉ်သည် ကိုဗစ်-၁၉ ကူးစက်ရောဂါမှ ပြန်လည်နာလန်ထူမှုအား အထွက် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။



ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကူးစက်ခံရသူတစ်ဦး၏ ကျန်းမာရေးပြန်လည်နာလန်ထူမှုတွင် ကိုက်ညီသော လေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ခြင်းသည် အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍ တစ်ခုဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ် လှုပ်ရှားမှုအခန်းကဏ္ဍများတွင် ကျွမ်းကျင်သူများဖြစ်သည့် အကြောအဆစ်ကုပညာရှင်များသည် မည်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းများက ကူညီပေးနိုင်ကြောင်းလမ်းညွှန်ပြသပေးနိုင်ပါသည်။



- ခန္ဓာကိုယ်ကြံ့ခိုင်မှု ကို တိုးတက်စေခြင်း
- အသက်ရှူခက်ခဲမှုကို လျော့ကျစေခြင်း
- ကြွက်သားသန်စွမ်းမှုကို တိုးများစေခြင်း
- ဟန်ချက်ညီမှု နှင့် ညှိနှိုင်းလုပ်ဆောင်မှု ကို တိုးတက်စေခြင်း
- အတွေးအမြင် တိုးမြှင့်စေခြင်း
- စိတ်ဖိစီးမှုများလျော့ကျစေပြီး စိတ်ခွန်အားများတက်လာစေခြင်း
- ယုံကြည်မှုတိုးပွားလာခြင်း
- စွမ်းအင်ခွန်အားများတိုးတက်လာခြင်း

## ခွန်အားများပြန်လည်တိုးတက်လာစေရန် တတ်နိုင်သလောက် တက်ကြွစွာလှုပ်ရှားနေထိုင်ပါ။ ထိုမှသာ သင်၏ အဆုတ် သည် ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာမည်ဖြစ်သည်။

အနားယူခြင်းသည်အရေးကြီးပါသည် သို့သော် အချိန်ကြာရှည်သော လေ့ကျင့်ခန်းများထက် အချိန်သိပ်မယူသော လေ့ကျင့်ခန်းအတိုလေးများကိုသာ ပိုမိုပြုလုပ်ရန် အကြောအဆစ်ကုပညာရှင်များက အကြံပြုထားပါသည်။ ပြုလုပ်ရန် လေ့ကျင့်ခန်းများ :

- ထိုင်ရာမှ ထ ခြင်း
- မတ်တတ်ရပ်အနေအထားဖြင့် ခြေလှမ်းချီဟန် ဘယ်ညာ ခြေကွဲခြင်း
- လှေကားထစ်တက်ဟန် ခြေထောက်ကွဲခြင်း
- လမ်းလျှောက်ခြင်း
- ဖနောင့်ကြွ ကာ ခြေဖျားထောက်ခြင်း
- ခြေဖျားကြွကာ ဖနောင့်ထောက်ခြင်း
- ခြေတစ်ချောင်းတည်းပေါ်တွင် မတ်တပ်ရပ်ခြင်း (ခြေတစ်ပေါင်ကျိုးရပ်ခြင်း)
- နံရံကို တွန်းဟန်ပြုခြင်း



## အကြောအဆစ်နှင့်ကိုယ်ကာယပြန်လည်သန်စွမ်းမှုဆိုင်ရာကုထုံးသည် ကိုဗစ်-၁၉ မှ ပြန်လည်ထူထောင်လာရန်အတွက် အရေးပါသော သော့ချက်ဖြစ်ပါသည်။

အကယ်၍ သင်သည် မကျန်းမာသည်ဟု ခံစားရပါက၊ အလွန်အမင်း ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှု သို့မဟုတ် ပြင်းထန်သော အသက်ရှူခက်ခဲခြင်းတို့ ခံစားရပါက လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းကို ရပ်တန့်၍ သင်၏ အကြောအဆစ်ကုပညာရှင်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။

**မိုင်းရပ်စ် ကူးစက်ခံရပြီး နောက်ဆက်တွဲ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှု လက္ခဏာ**  
ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကူးစက်ခံရပြီးနောက် ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာသော လူ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်း တွင် နောက်ဆက်တွဲ မောပန်းနွမ်းနယ်မှု လက္ခဏာများကို ကြုံတွေ့ရနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများ က သင့်အခြေအနေကို တိုးတက်မလာစေဟူ၍ ခံစားရသည်ဖြစ်စေ၊ ပို၍ ဆိုးလာသည်ဟူ၍ ခံစားရသည်ဖြစ်စေ ၊ သင်၏ အကြောအဆစ်ကုပညာရှင် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးသူ တို့နှင့် တိုင်ပင်၍ သင်၏ မောပန်းနွမ်းနယ်မှုနောက်ဆက်တွဲလက္ခဏာ ကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန် တောင်းဆိုပါ။ နောက်ဆက်တွဲမောပန်းနွမ်းနယ်မှုလက္ခဏာရှိသော သူများသည် မတူညီသော ပြန်လည်သန်စွမ်းမှုနည်းပျူဟာ များကို လိုအပ်ပါသည်။

