



World PT Day 2024

ခါးနာခြင်း နှင့် အကြောအဆစ်ကုထုံး



ခါးနာခြင်းပုံစံ နှင့် အဆင့်တိုင်းတွင် ပြန်လည်သန်စွမ်းရေးသည် အရေးပါပြီး လူများကို နာကျင်မှုအကြောင်းနားလည်စေကာ စိတ်သက်သာမှုပေးနိုင်ပါသည်။ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာရေးအတွက် အထောက်အကူပေးနိုင်ပြီး သင်နှစ်သက်သည့် လုပ်ငန်းဆောင်တာများ ပြန်လည်လုပ်ကိုင်စေနိုင်မည့်အပြင် အမှီအခိုကင်းသည့် နေ့စဉ်နေထိုင်မှုကိုလည်း ထိန်းသိမ်းထားပေးနိုင်ပါသည်။

ခါးနာခြင်းအား ကုသရာတွင် အကြောအဆစ်ကုပညာရှင်တို့၏ ကဏ္ဍ

အကြောအဆစ်ကုပညာရှင်တို့သည် ခါးနာခြင်းအတွက် ကျွမ်းကျင် အကြံဉာဏ်များ ၊ လမ်းညွှန်ချက် နှင့် ကုသမှုတို့ကို ပေးစွမ်းနိုင်ပါသည်။ အကြောအဆစ်ကုပညာရှင်တို့သည် နောက်ထပ်ဖြစ်လာနိုင်ချေများကိုလည်းလျော့ချပေးရင်း သင်၏ အလုံးစုံသော ကျန်းမာရေးကိုလည်း တိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေရန် ကူညီပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများ စုပေါင်း၍ ခါးနာခြင်းကိုဖြစ်စေနိုင်ပြီး အကြောအဆစ်ကုပညာရှင်တစ်ဦးသည် ၎င်းရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကိစ္စများ နှင့် ကျန်းမာသောဘဝနေထိုင်မှုတစ်ခု တည်ဆောက်ခြင်းတို့အပေါ် အကြံဉာဏ်များပေးနိုင်ပါသည်။

ဇီဝစိတ်လူမှုဆိုင်ရာ ချည်းကပ်ခြင်း

နာတာရှည်ခါးနာဝေဒနာသည် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ ဆင်းရဲသည်ဘဝနေထိုင်မှုအလေ့အထများ နှင့် လူမှုရေး၊ အလုပ်အကိုင်များတွင် ပါဝင်နိုင်ရန် အခက်အခဲကြုံရခြင်းတို့နှင့် ဆက်စပ်နေနိုင်ပါသည်။ အကြောအဆစ်ကုပညာရှင်များအပါအဝင် အဖက်ဖက်မှ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသည် အတူတကွလက်တွဲ လုပ်ကိုင်ကာ ဘက်ပေါင်းစုံမှ ခါးနာဝေဒနာ သက်သာအောင် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ ဇီဝစိတ်လူမှုဆိုင်ရာ အထောက်အကူဟု လူသိများသော ချည်းကပ်နည်းကိုလည်း အသုံးပြုနိုင်ပြီး ထိုသို့ ချည်းကပ်ရာတွင် အောက်ပါ အချက် ၃ ချက်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါသည်။



ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာ : သင်ခံစားနေရသော ခါးနာခြင်း၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှုထောင့်များ

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ : ခါးနာခြင်းကြောင့် သင့်အပေါ် ကျရောက်သည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုများ၊ မည်သို့မည်ပုံ ထိုအရာတို့ကို ကိုင်တွယ်နေပုံ၊ သင်တွေ့ကြုံရသော စိတ်ဖိစီးမှုအဆင့် နှင့် သင်ခံစားနေရသော နာကျင်မှုအား ထင်မြင်ချက်၊ ဥပမာ ထပ်မံထိခိုက်မည်ကို ကြောက်လန့်နေခြင်း။



လူမှုရေးဆိုင်ရာ : ဤတွင် သင့်မိသားစုဘဝ၊ သင်ရရှိနိုင်သော အထောက်အကူ၊ သင်လက်လှမ်းမီသည့် ဝန်ဆောင်မှုများ ဥပမာ လေ့ကျင့်ခန်း (နှင့်၊ သို့မဟုတ်) လမ်းလျှောက်ရန် လိုခြံသည့်နေရာများ ၊ သင်အလုပ်လုပ်သည့် နေရာ နှင့် သင်၏အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းအလုပ်အကိုင် တို့ပါဝင်ပါသည်။

ခါးနာသက်သာရန် မိမိကိုယ်တိုင် ဂရုစိုက်ဆင်ခြင်၊ စီမံခြင်း၏ အခန်းကဏ္ဍ

မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ဆင်ခြင်ခြင်း (Self-management) နှင့် လေ့ကျင့်ခန်း တို့သည် ခါးနာခြင်းအား ကုသရန်အတွက် အထောက်အခံ့ကိုထိုးထွင်းပေးနိုင်ပါသည်။ အကြောအဆစ်ကုပညာရှင်သည် သင်နှင့်ကိုက်ညီသော self-management အစီအစဉ်တစ်ခု ရေးဆွဲနိုင်ရန် ကူညီပေးမည်ဖြစ်သည်။

၎င်းတို့တွင် အောက်ပါတို့ပါဝင်နိုင်ပါသည်။

- **နာကျင်မှုကိုထိန်းထားပြီး ကျန်းမာစွာ ပြန်လည်နေထိုင်နိုင်မည့် အစီအစဉ်တစ်ခု ချမှတ်ပေးခြင်း။**
- **သင် ကျောရိုးအား ကောင်းကောင်းအသုံးပြုရုံသာမက ယုံကြည်ချက်ကိုတည်ဆောက်ပေးခြင်း။** သင်၏ကျောရိုးသည် သန်မာသည့်အရာဖြစ်သည်။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများသည် စေ့ချင်းတွင် နာကျင်စေနိုင်သော်လည်း၊ လှုပ်ရှားမှု များ ပြေးပြေးနှင့်မုန်မုန် ပြန်လုပ်လာနိုင်သည့် နှင့်အမျှ သက်သာလာမည်ဖြစ်ပါသည်။
- **လှုပ်ရှားရမည့်ကိုကြောက်လန့်ခြင်း နှင့် ဒဏ်ရာရမည်ကို ကြောက်လန့်ခြင်းတို့အား ကျော်လွှားနိုင်ရန် သို့မဟုတ် မသက်သာခြင်းဟူ၍မဖြစ်စေရန် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ဆိုသည့် အကြောင်း။** ဥပမာ အပြုအမူဆင်ခြင်သိမှတ်ခြင်းကုထုံးကဲ့သို့သော ကုသမှု (cognitive behavioural therapy-CBT)
- ခါးနာဝေဒနာအများစုသည် မပြင်းထန်တတ်ကြောင်း နားလည်ခြင်း
- ခါးနာခြင်းအား ပြုစုရာတွင် အိပ်စက်ခြင်း (အိပ်ရေးဝခြင်း)၏အရေးပါပုံကို နားလည်စေခြင်း
- ခါးနာခြင်းကိုပိုဆိုးစေသည့် စိတ်ဖိစီးမှုနှင့်စိတ်ဖိအား ဖြစ်စေသော အခြေအနေများအား ကိုင်တွယ်ရမည့်နည်းများ
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုရှိခြင်း
- ဆေးရွက်ကြီး၊ ဆေးလိပ်မသောက်ခြင်း
- လူမှုရေး နှင့် လုပ်ငန်းခွင်တွင် ပါဝင်ခြင်း
- လိုအပ်ပါက လုပ်ငန်းခွင်တွင် ချိန်ညှိပြောင်းလဲမှုများ လုပ်ဆောင်ခြင်း



သင့်ခါးနာခြင်းကို အကောင်းဆုံးကုသနိုင်ရန် အကြောအဆစ်ကုပညာရှင်တစ်ဦးနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်နိုင်ပါသည်။