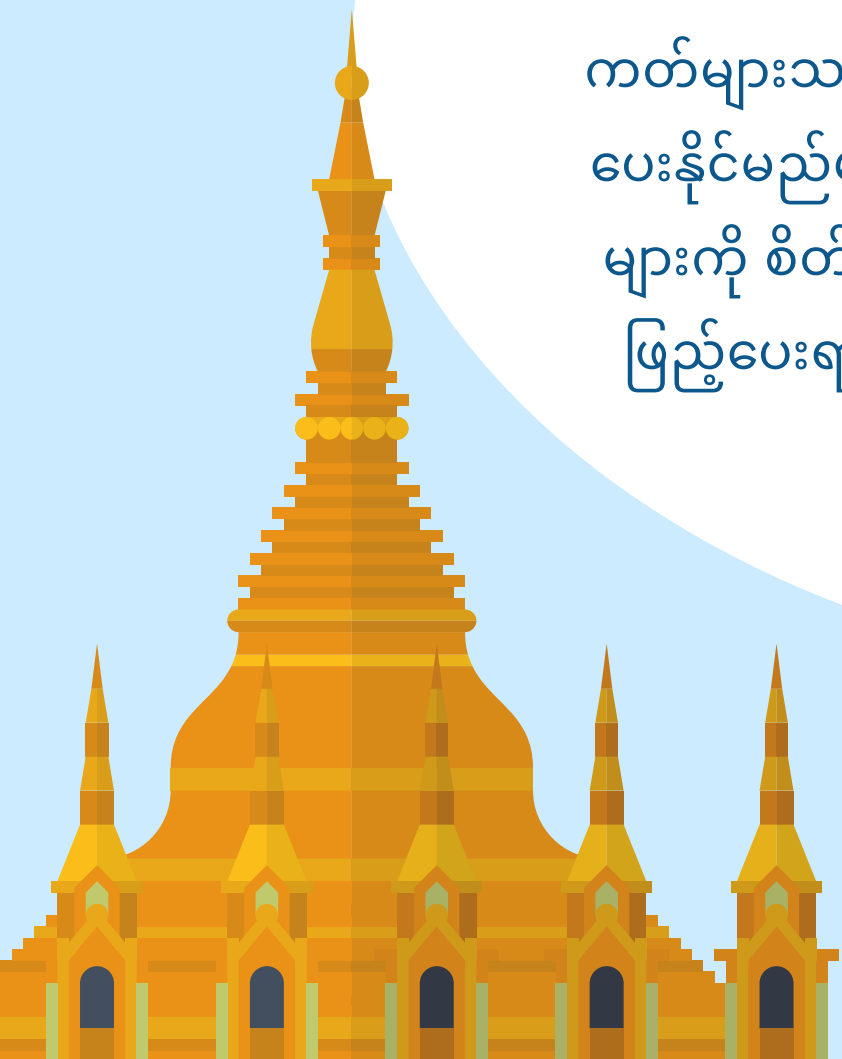


# လက်ရှိ မြန်မာနိုင်ငံတွင် စိတ်ဖိစီးမှုများကို စီမံကိုင်တွယ်ခြင်း

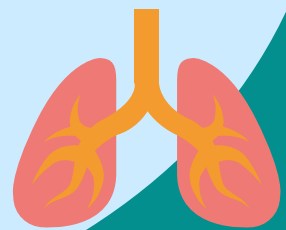
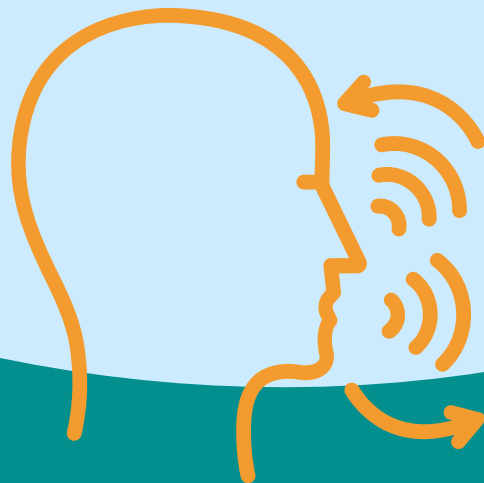
ဤစာမျက်နှာ/ဤကတ်များသည် စိတ်ဖိစီးမှုများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရာတွင် အကြံဉာဏ်များပေးနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ယခုအချိန်သည် အလွန်ခက်ခဲသော အချိန်များဖြစ်ပြီး ဤစာမျက်နှာ/ဤကတ်များသည် ယင်းအခြေအနေများကို ပြောင်းလဲပေးနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ သို့သော် ၎င်းတို့သည် လူအများကို စိတ်သက်သာရာ ရစေရန်နှင့် စိတ်ခွန်အား ဖြည့်ပေးရာတွင် ကူညီကောင်းကူညီနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်မချမ်းမြေ့ဖွယ်ရာ အချိန်ကို ရင်ဆိုင်နည်းများ ပြုကြမ်း။



# ခဏရပ်နားပြီး အသက်ရှူမှုအပေါ် အာရုံစိုက်ပါ

စိုးရိမ်သောကစိတ်များ အလွန်များပြားလာ  
ကြောင်း သတိပြုမိသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက်  
တစ်ခဏမျှကြာအောင် ရပ်နားလိုက်ပါ။ ။ ၁ မှ  
၄ သို့ ရေတွက်၍ နှာခေါင်းမှ ဖြည်းညင်းစွာ  
အသက်ရှူသွင်းပါ။ ပုခုံးများကို လျှော့ချ  
လိုက်ပါ။ ထို့နောက် ၁ မှ ၄ သို့ ထပ်မံ  
ရေတွက်၍ ပါးစပ်မှ အသက်ရှူသွင်းပါ။



# သီချင်းဂီတ နားထောင်ပါ

သင့်အကြိုက်ဆုံး သီချင်းများကို နားထောင်ပါ။ ဂီတကို အမှန်တကယ်ခံစားနားထောင်လိုက်ပါ။ မတူညီတဲ့ တူရိယာတွေရဲ့ အသံကို ခွဲနိုင်ပါသလား။ ဒရမ်တီးသံ စည်းချက်ကို ကြားပါသလား။ ဂီတအပေါ် အမှန်တကယ် အာရုံစိုက်နိုင်အောင် ကြိုးစား၍ အခြားစိတ်ကူးအတွေးများကို အဝေးသို့ လွင့်မျောသွားစေလိုက်ပါ။ ။



# လုံခြုံငြိမ်းချမ်းသော နေရာတစ်ခု ရောက်နေသည်ဟု ပုံဖော်ကြည့်ပါ

သင်ရောက်ရှိဖူးသော နေရာဖြစ်စေ၊ စိတ်ကူးယဉ်နေရာတစ်ခု  
ဖြစ်စေ၊ ငြိမ်းချမ်းသော နေရာတစ်ခုအကြောင်း တွေး  
လိုက်ပါ။ မျက်စိကိုမှိတ်၍ အသေးစိတ်များကိုပါ မြင်ယောင်  
ကြည့်ပါ။ ထိုနေရာဟာ မည်သည့်ပုံပေါ်ပါသလဲ။ မည်သည့်  
အရောင်များကို မြင်ရပါသလဲ။ အသံများကိုပါ ကြားရပါ  
သလား။ ထိုနေရာဟာ နွေးထွေးသလား သို့မဟုတ် ချမ်းအေး  
ပါသလား။ စိတ်ကို လွင့်မျောနေစေလိုက်ပါ။



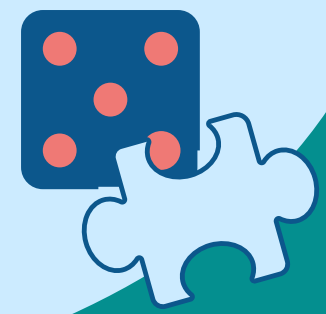
# လှုပ်ရှားမှုပါဝင်သော အပန်းဖြေ မှုမျိုး ပြုလုပ်ကြည့်ပါ

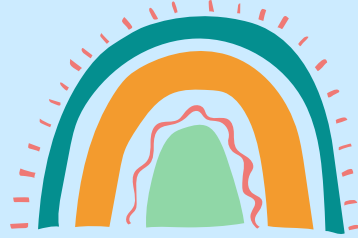
ရိုးရှင်းသော ယောဂကျင့်စဉ် သို့မဟုတ် ညင်  
ညင်သာသာ အကြောဆန့်ခြင်းမျိုးကို ၁၀ မိနစ်  
ကြာအောင် ပြုလုပ်ပါ။ သင့်နေအိမ်အတွင်း မိနစ်  
အနည်းငယ် လမ်းလျှောက်ခြင်းသည်လည်း  
ကိုယ်ခန္ဓာအပန်းဖြေစေရန်အတွက် ကူညီနိုင်  
ပါသည်။ ခြင်းလုံးခတ်ခြင်း သို့မဟုတ် ဂီတ  
အလိုက် ကခုန်ခြင်းတို့ကိုလည်း ပြုလုပ်နိုင်  
ပါသည်။



# သင်၏ ခံစားမှုအာရုံများ နှင့် ထိတွေ့ပါ

သင့်အကြိုက် သရေစာမျိုးကို စားပေးပါ။  
ရင်အေးစေမည့် သောက်စရာများကို  
သောက်ပေးပါ။ သင့်ကြောင်ကလေးနဲ့  
ဆော့ကစားပါ။ ပန်းချီဆွဲကြည့်ပါ။ သင့်ကို  
လျင်မြန်စွာ စိတ်တည်ငြိမ်စေနိုင်သော  
မည်သည့်အာရုံခံစားမှုအတွေ့အကြုံမျိုးကို  
မဆို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။





# သင့်တွင် အင်တာနက်ချိတ်ဆက်မှု ရှိ သည့်အခါ...

အပန်းဖြေနည်းလမ်းသစ် အရင်းအမြစ်များ  
ကို သုံးကြည့်ပါ

Mood Meter app <https://moodmeterapp.com/> ကဲ့သို့



တစ်ဦးတည်း သီးခြားမနေပါနှင့်

သူငယ်ချင်းများ၊

မိသားစုဝင်များနှင့် ဖုန်းဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုများ သို့မဟုတ် ဝှက်စာအဖြစ်ပြောင်းပေးသော ဆက်သွယ်ရေး App များ  
မှတစ်ဆင့် လုံခြုံစွာ အဆက်အသွယ်ပြုလုပ်ရန်  
ကြိုးစားပါ။ ယခုလက်ရှိဖြစ်ပေါ်နေသော  
အခြေအနေများအကြောင်း မဖြစ်မနေ ဆွေးနွေးရန်မလိုသော်လည်း အခြားလူများနှင့်  
စကားစမြည်ပြောခြင်းသည် အရေးပါပါသည်။

သင်၏ ခံစားမှုအာရုံများနှင့် ထိတွေ့ပါ

အလွန်ကောင်းသော ကိုရီးယားဒရာမာဇာတ်လမ်း  
တွဲတစ်ခုကို ကြည့်လိုက်ပါ။





# အရေးပေါ်စိတ်ဖိစီးမှု အခြေအနေများ

စိတ်ဖိစီးသောကရောက်ခြင်းသည် မှုမှန်မဟုတ်သော အခြေအနေတစ်ခု  
အပေါ်ဖြစ်မြဲပုံမှန်ဖြစ်သော တုံ့ပြန်ချက်ဖြစ်ကြောင်းကို သတိရပါ

- မိမိကိုယ်ကို ဝမ်းနည်းပူဆွေးခံစားခွင့် ပြုပါ
- သင်လုပ်နိုင်သော မည်သည့် နေ့စဉ်ဘဝ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်မျိုးကိုမဆို လုပ်ဆောင်ပြီး သင့်ကို စိတ်ချမ်းသာစေသည့် အရာများကို ပြုလုပ်ပါ။
- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာများကို စားပါ။ အိပ်ပျော်အောင် ကြိုးစားပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက အိမ်ထဲတွင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပါ။
- အထီးတည်းမနေပါနှင့်။ သူငယ်ချင်းများနှင့် ဖုန်းမှတစ်ဆင့် ဂိမ်းကစားပါ။ သို့မဟုတ် အခြေအနေပေးပါက အခြားသူများနှင့် လုံခြုံစွာ ဖုန်းမှတစ်ဆင့် စကားပြောပါ။
- အကူအညီများ၊ အထောက်အပံ့များကို ရယူပါ
- ကမ်းလှမ်းလာသော အကူအညီကို လက်ခံပါ





# ဆက်သွယ်ရမည့်သူများ

စိတ်ဖိစီးမှုများသည် ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ် ကြာတတ်ပါသည်။ သင့် သို့မဟုတ် သင်၏ အသိမတ်ဆွေတစ်ဦးဦးသည် ပြင်းထန်သော စိတ်ဖိစီးမှုများကို ဆက်တိုက်ခံစားနေရသည်ဆိုပါက သို့မဟုတ် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ရောဂါတစ်ခုခု ကြုံတွေ့နေရပါက ရန်ကုန်မြို့တွင်း သို့မဟုတ် ရပ်ဝေးမှနေ၍ ထောက်ပံ့ရေးဝန်ဆောင်မှုများရရှိရန် အောက်ပါတို့ကို ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။



## ဆက်သွယ်ရမည့်သူများ

### Myanmar Clinical Psychology Consortium

([mcpc.officer@gmail.com](mailto:mcpc.officer@gmail.com) / <https://mcpcgroup.com>  
services available in Chin, Kachin, Karen, Rakhine,  
Myanmar and English)

### Marble Psychological Services

([info@marble-psychology.com](mailto:info@marble-psychology.com), +95 1 527 330)

### Reach Out Myanmar: Psychological and Consultancy Services

([reachoutmyanmar@gmail.com](mailto:reachoutmyanmar@gmail.com))

### Counselling Corner: Aung Min Thein

([aungminthein@counsellingcornermm.com](mailto:aungminthein@counsellingcornermm.com)  
/ +96 9664017251)



## ဆက်သွယ်ရမည့်သူများ

**Metanoia: Dr. Ohnma Win Pe**  
(<https://metanoiamhsrc.com/home>)

**Quality Clinic: Dr Soe Lwin**  
([qualityclinic@gmail.com](mailto:qualityclinic@gmail.com))

**Citta Consultancy: Su Su Maung**  
([ssmaung@cittaconsultancy.com](mailto:ssmaung@cittaconsultancy.com) /  
+95 9960989551)

**Serenity Counselling and Psychological Services**  
Agnes Khaing ([agneskhaing@gmail.com](mailto:agneskhaing@gmail.com) /  
<http://www.facebook.com/serenitycounselingsupport> )



# ဘာလုပ်မလဲ



သင်သို့မဟုတ်သင်သိသူမည်သူမဆို  
သည်အိမ်၌စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိတ်ဒဏ်ရာ  
သို့မဟုတ်အကြမ်းဖက်မှုအဆင့်ဆင့်ကို  
ကြုံတွေ့ရပါက +95 9960989551 သို့  
ဖုန်းခေါ်ဆို၍ အရည်အချင်းပြည့်မီ  
သောအတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ်တစ် ဦး သည်  
အဆင်သင့်ရပ်နေသည်။

# ခရက်ဒစ်

## အကြောင်းအရာ

Mind, 'How to improve your mental wellbeing'

International Federation Reference Centre for Psychosocial Support, 'Coping With Stress and Crisis'(All content included has been adapted and translated for the Myanmar context by a collective of professionals.)

Translation: Pwint K Thar / ပွင့်ကေသာ

## ဒီဇိုင်း

João Pedro Martins & Thaís Mesquita

