

# ကိုယ်၊ စိတ်ဒါဏ်ရာရစေသော ဖြစ်ရပ်တစ်ခုဖြစ်ပြီးနောက် အဖြစ်များသော တုံ့ပြန်မှုများ

ကျွန်ုပ်တို့ သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့သိသူတစ်ဦးက ကိုယ်စိတ်ဒါဏ်ရာရစေသောဖြစ်ရပ်တစ်ခုကို ကြုံတွေ့ရပြီးနောက်တွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်နှင့်ဦးနှောက်က သတိထားမှုအဆင့်အမြင့်ဆုံးသို့ ရောက်သွားသည်။ ခြိမ်းခြောက်မှုကိုကိုင်တွယ်ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့ကို ပြင်ဆင်ပေးရန်အတွက် စိတ်ဖိစီးမှုဆိုင်ရာ ဓာတုပစ္စည်းများနှင့် ဟော်မုန်းများကို ထုတ်လွှတ်လိုက်သည်။ ဤဖြစ်စဉ်တွင် ထုတ်လွှတ်လိုက်သော စိတ်ဖိစီးမှုဆိုင်ရာ ဓာတုပစ္စည်းများသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ဥပမာ- ကျွန်ုပ်တို့၏ အသက်ရှူခြင်း၊ နှလုံးခုန်နှုန်းနှင့် သွေးတွင်းသကြားဓာတ်တက်ခြင်း။ ကျွန်ုပ်တို့၏ဦးနှောက်ရှိ "ခြိမ်းခြောက်မှုစင်တာ" က တာဝန်ယူသည်။ ဤစိတ်ဖိစီးမှုဆိုင်ရာတုံ့ပြန်မှုသည် ကျွန်ုပ်တို့ကိုကာကွယ်ရန် ဒီဇိုင်းဆွဲထားခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ထိုသို့လုပ်ဆောင်ရာတွင် အလွန်ကောင်းမွန်စွာ ဆောင်ရွက်သည်။ သို့သော်လည်း ထိုသို့သောတုံ့ပြန်မှုအမျိုးအစားများကို ကြုံတွေ့ရခြင်းသည်

**ပို၍ ဂနာမငြိမ်ဖြစ်သည်၊ သတိရှိနေသည်၊ စိုးရိမ်ပူပန်သည်၊ အထိအခိုက်မခံဖြစ်သည်၊ စိတ်ခံစားချက်ပြင်းထန်သည် သို့မဟုတ် ကသိကအောက်ဖြစ်သည်ဟု ခံစားရခြင်း-** ကျွန်ုပ်တို့က စိတ်ဖိစီးမှုကိုခံစားရပြီးဖြစ်ပါက နောက်ထပ်ခြိမ်းခြောက်မှုများ သို့မဟုတ် စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေသည့်အရာများအပေါ် ပိုမိုလျင်မြန်စွာနှင့် ပြင်းထန်စွာ တုံ့ပြန်ပါသည်။

**အနားယူရန်နှင့် အိပ်စက်ရန် ခက်ခဲခြင်း-** ကျွန်ုပ်တို့အတွက် စိတ်ဖိစီးမှုကို တုံ့ပြန်ရန်ဒီဇိုင်းဆွဲထားသော စိတ်ဖိစီးမှုဆိုင်ရာ ဓာတုပစ္စည်းများသည် အနားယူရ၊ အပန်းဖြေရန်နှင့် ကောင်းမွန်စွာအိပ်စက်ရန် ခက်ခဲစေသည်။ စိတ်ဖိစီးစေသောဖြစ်ရပ်များကို လုပ်ဆောင်ရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ဦးနှောက်က အပြင်းအထန်အလုပ်လုပ်နေသောကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ အိမ်မက်မက်ရခြင်း သို့မဟုတ် အိမ်မက်ဆိုးမက်ရခြင်းဖြစ်သည်။

**အာရုံစူးစိုက်ရန် ခက်ခဲခြင်း-** ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ဖိစီးမှုဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုကို ချက်ချင်းဖြစ်ပေါ်နိုင်သော ခြိမ်းခြောက်မှုအပေါ် အာရုံစိုက်နိုင်ရန် ဒီဇိုင်းဆွဲထားသည်။ ၎င်းသည် အခြားအရာမှန်သမျှကို အာရုံစိုက်ရန် ခက်ခဲစေပြီး လုပ်ငန်းဆောင်တာများကဲ့သို့ ပုံမှန်ဝတ္တရားများကို အာရုံစိုက်ရန် ခက်ခဲစေသည်။

**အစာမကြေဖြစ်ခြင်းနှင့် စားချင်စိတ် အပြောင်းအလဲများ-** ကျွန်ုပ်တို့၏အစာခြေစနစ်သည် စိတ်ဖိစီးသည့်အခါ အရှိန်နှေးသွားခြင်းကြောင့် မအိမ်သာဖြစ်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှောခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ရင်ပူခြင်းနှင့် စားချင်စိတ်အပြောင်းအလဲများကဲ့သို့အရာများအား ကျွန်ုပ်တို့တွေ့ကြုံရစေနိုင်သည်။

**ကြွက်သားနာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းနှင့် ညောင်းညာခြင်း-** စိတ်ဖိစီးမှုဆိုင်ရာဓာတုပစ္စည်းများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ကြွက်သားများကို တုံ့ပြန်ရန် ပြင်ဆင်ပေးသည် (တိုက်ခိုက်ရန် သို့မဟုတ် ပြေးရန်)။ အထူးသဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှုကိုတုံ့ပြန်ရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ကြွက်သားများကို အသုံးမပြုပါက ၎င်းတို့သည် တင်းမာ၍တောင့်တင်းလာနိုင်ပြီး ဒါဏ်ရာရနိုင်ခြေပိုများလာသည်။

အစီအစဉ်ဆွဲရန်၊ ယုတ္တိတန်စွာစဉ်းစားရန်နှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန် ခက်ခဲခြင်း- ကျွန်ုပ်တို့၏ဦးနှောက်ရှိ "ခြိမ်းခြောက်မှုစင်တာ" က ဦးဆောင်သွားသည့်အခါ ဦးနှောက်အရှေ့ပိုင်းရှိ နေရာ (ခန္ဓာကိုယ်တွင်းနှင့် အကျယ်ချဲ့ခြုံငုံတွေးခေါ်ခြင်းနှင့် ယုတ္တိရှိသော ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းများအတွက် တာဝန်ရှိသည့်နေရာ) သည် ၎င်းပုံမှန်အလုပ်လုပ်သည့်အတိုင်း မလုပ်ဆောင်နိုင်တော့ပါ။

အလွန်အဆင်မပြေခြင်း၊  
ပြင်းထန်ခြင်းနှင့် စီးနင်းခြင်းကိုပင်  
ခံစားရစေနိုင်သည်။

စိတ်ဖိစီးမှုဆိုင်ရာ ဓာတုပစ္စည်းများအား  
တုံ့ပြန်သည့်အနေဖြင့် ဖြစ်ပေါ်သော  
အလိုအလျောက်တုံ့ပြန်မှုအားလုံးကြောင့်  
၎င်းသည် လူများအတွက် ကိုယ်၊  
စိတ်ဒဏ်ရာရသည့်ဖြစ်ရပ်များ  
ဖြစ်ပွားစဉ်နှင့် ဖြစ်ပွားပြီးနောက်တွင်  
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ  
ရောဂါလက္ခဏာအများအပြား  
ကြုံတွေ့ရခြင်းမှာ  
အလွန်အဖြစ်များသည်။ ကိုယ်၊  
စိတ်ဒဏ်ရာရခြင်းနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုဆိုင်ရာ  
တုံ့ပြန်မှုများသည်  
ဖြစ်ရပ်ဖြစ်ပွားပြီးနောက် ချက်ချင်း  
သို့မဟုတ်  
အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုကြာပြီးနောက်  
တွင် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။ ၎င်းတို့သည်  
ရက်အနည်းငယ်၊  
ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ် သို့မဟုတ်  
ထို့ထက်ပိုကြာနိုင်သည်။

ဤအကြံပြုချက်စာရွက်သည်  
အဖြစ်များသော ကိုယ်၊  
စိတ်ဒဏ်ရာရခြင်းနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုဆိုင်ရာ  
တုံ့ပြန်မှုအချို့အကြောင်းကို  
မျှဝေပေးသည်။

ဖြစ်ရပ်နှင့်ဆိုင်သော အတွေးများ၊ ခံစားချက်များ သို့မဟုတ် အခြေအနေများကို  
ရှောင်ရှားခြင်း- ဖြစ်ရပ်နှင့်ပတ်သက်သော အတွေးများက ရှုပ်ထွေးပြီးပြင်းထန်သော  
ခံစားချက်များကို မကြာခဏဖြစ်ပေါ်စေသည့်အတွက်ကြောင့် ထိုဖြစ်ရပ်ကိုသတိရစေသော  
အကြောင်းအရာများကို ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်ရှောင်ကြဉ်ရန်ကြိုးစားကြကြောင်း  
တွေ့မြင်ရသည်။

**မိသားစုနှင့် မိတ်ဆွေများကို စွန့်ခွာခြင်း-** ပြင်းထန်သောအတွေးများနှင့် ခံစားချက်များဖြင့်  
ရုန်းကန်နေရသည့်အခါ မိသားစုနှင့် မိတ်ဆွေများကို စွန့်ခွာပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏  
ပုံမှန်ဆက်သွယ်ရေးဆိုင်ရာပုံစံများနှင့် အခြားပုံမှန်အမှုအကျင့်များကို ပြောင်းလဲခြင်းက  
အဖြစ်များသည်။

အပြစ်ရှိသည်၊ အကူအညီမဲ့သည်၊ မျှော်လင့်ချက်မဲ့သည် သို့မဟုတ်  
စိတ်ပျက်သည်ဟုခံစားရခြင်း- ကျွန်ုပ်တို့ သို့မဟုတ် ကျွန်ုပ်တို့ဂရုစိုက်သူတစ်ဦးက ကိုယ်၊  
စိတ်ဒဏ်ရာရစေသောဖြစ်ရပ်တစ်ခုတွင် ပါဝင်သည့်အခါ အပြစ်ရှိသည်၊ အကူအညီမဲ့သည်  
သို့မဟုတ် တရားမျှတမှု၊ အဓိပ္ပါယ်ရှိမှုနှင့် နတ်ဘုရားများတည်ရှိမှုနှင့် သဘောသဘာဝအပေါ်  
ဆက်စပ်ပြီးကျွန်ုပ်တို့၏ ယုံကြည်မှုများနှင့် ယူဆချက်များကို မေးခွန်းထုတ်ခြင်းက  
အဖြစ်များသည်။

**နေမကောင်းမကြာခဏဖြစ်ခြင်း-** ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်ဖိစီးမှုကိုခံစားရသည့်အခါ  
စိတ်ဖိစီးမှုဆိုင်ရာ ဓာတုပစ္စည်းများနှင့် ဟော်မုန်းများ ထုတ်လုပ်မှုအဆင့်များက  
မြင့်မားသည့်အဆင့်တွင် အလွန်ကြာမြင့်စွာရှိနေလျှင် ၎င်းတို့သည်  
ကျွန်ုပ်တို့၏ခန္ဓာကိုယ်ဆိုင်ရာတုံ့ပြန်မှု (ဥပမာ- သွေးဖြူဥအချို့) ကို စတင်နှောင့်ယှက်ပြီး  
အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ နိမ့်ပါးသောခန္ဓာကိုယ်ဆိုင်ရာတုံ့ပြန်မှုကို ဖန်တီးသည်။

**အရက်နှင့် အခြားအရာများ သုံးစွဲမှုမြင့်တက်လာခြင်း-** ကျွန်ုပ်တို့သည်  
ယာယီသက်သာစေသည်ဟု ခံစားရစေနိုင်သော အရက်၊ နီကိုတင်းနှင့်  
အစားအစာကဲ့သို့အရာများကို တောင့်တလာနိုင်သည်။ အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ  
ဤယာယီကုထုံးများအပေါ် မီခိုမှု စတင်တိုးတက်လာနိုင်သည်။



