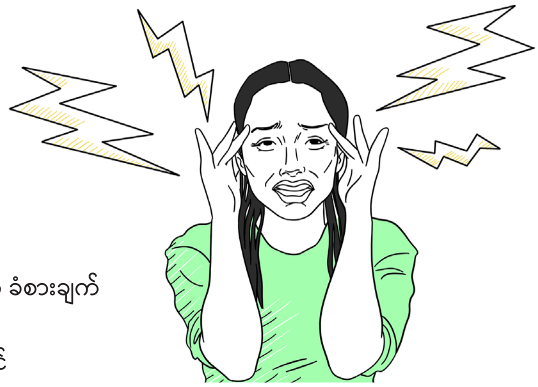
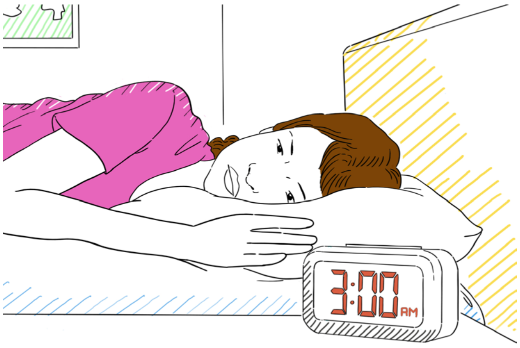
ဖိစီးမှုကို စီမံထိန်းချုပ်ခြင်းနှင့် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း

ဖိစီးမှု ဆိုတာ ဘာလဲ။



ဖိစီးမှုသည် ဘဝတွင် ဖြစ်ပေါ်သည့် ပြောင်းလဲမှု အမျိုးမျိုးအပေါ် ပုံမှန်တုံ့ပြန်မှု ဖြစ်သည်။ ဖိစီးမှုသည် ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် စိတ်ပိုင်းနှစ်မျိုးစလုံးပေါ် သက်ရောက်သည်။ အိပ်စက်ခြင်း၊ စားချင်စိတ်၊ စွမ်းအင်ရှိမှုများ သို့မဟုတ် အထွေထွေ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အပြောင်းအလဲများ မှတစ်ဆင့် လူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်၌ ဖိစီးမှုများကို ခံစားရသည်။ ကခြောက်ရွံ့ခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း သို့မဟုတ် ဝမ်းနည်းခြင်း စသည့် ခံစားချက်များ မှတစ်ဆင့်လည်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖိစီးမှုများကို ခံစားရသည်။

ဖိစီးမှုသည် ကောင်းမွန်သော သို့မဟုတ် မကောင်းမွန်သော သို့မဟုတ် နှစ်မျိုးစလုံးရောစပ်နေသော ခံစားချက် ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ဥပမာ။ မင်္ဂလာဆောင်တစ်ခုအတွက် စီစဉ်ချိန် သို့မဟုတ် အားလပ်ရက်တွင် မိသားစုများနှင့် တွေ့ဆုံချိန်တို့၌ ကောင်းမွန်သည့် စိတ်ဖိစီးမှုကို ခံစားရနိုင်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ဖိစီးမှုလွန်ကဲလာခြင်းမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်ပြီး အပြောင်းအလဲအသစ်ကို စီမံထိန်းချုပ်ရန် သို့မဟုတ် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် ခက်ခဲလာနိုင်သည်။



ဖိစီးမှု လက္ခဏာများ

ဖိစီးမှုသည် သင့်စိတ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာရေးအပေါ် သက်ရောက်နိုင်ပါသည်။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်က ဖိစီးမှုကို ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် တုံ့ပြန်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင် အများအားဖြင့် ဖြစ်ပေါ်သည့် အပြောင်းအလဲများတွင် အောက်ပါတို့ပါဝင်သည်–

- သင်၏ ပုံမှန်အိပ်ချိန် ပြောင်းလဲသည်။
- ပင်ပန်းနွမ်းနယ် သို့မဟုတ် အားအင်မရှိဟု ခံစားရသည်။
- စားသောက်ပုံ အပြောင်းအလဲ ဖြစ်သည်။
- ခန္ဓာကိုယ်တွင် နာကျင်ခြင်းဖြစ်သည့် ဗိုက်နာခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ခါးနာခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။
- မကြာခဏ ဖျားနာသည်။

ဖိစီးမှုသည့် သင့်ခံစားမှုကိုလည်း ပြောင်းလဲနိုင်သည်။ ဥပမာ – စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်လျှင် အောက်ပါတို့ကိုလည်း သတိပြုမိလိမ့်မည်–

- တချိန်လုံးစိတ်ပူပင်နသေည် သို့မဟုတ် သက်သောင့်သက်သာ နရေန် ခက်ခဲနသေည်။
- အာရုံစိုက်ရန်၊ ဂရုစိုက်ရန် သို့မဟုတ် အရာများကို သတိရရန် ခက်ခဲနသေည်။
- မိမိအတွက် မကောင်းသော ခံစားချက်များရှိသည် သို့မဟုတ် အထီးကျန်သည်ဟု ခံစားရသည်။
- အခြားသူများကို ရှောင်နသေည်။
- အလွယ်တကူ စိတ်တို စိတ်ရှုပ်တတ်လာသည်။

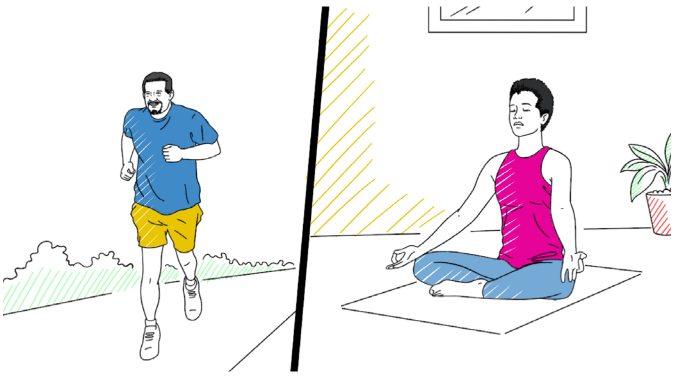
လူတစ်ဦးတစ်ယောက်တိုင်းသည် သူတို့၏ဘဝတွင် ဖိစီးမှုကို တွေ့ကြုံခံစားကြသည်။ သို့သော်လည်း ဖိစီးမှုကို အလွန်အကျွံ ခံစားလာလျှင် ဝမ်းနည်းခြင်း၊ စိတ်ပူပန်ခြင်း၊ သွေးတိုးခြင်း၊ ကိုယ်ခံအား လျော့နည်းခြင်း စသည့် ပြဿနာကြီးများ ဖြစ်လာနိုင်သည်။ ဤစိတ်ခံစားမှုများက သင်၏ နေ့စဉ်ဘဝအတွက် အနှောင့်အယှက် ဖြစ်လာလျှင် ၎င်းသည် အကူအညီလိုအပ်လာသည့် လက္ခဏာပင် ဖြစ်သည်။ ဥပမာ – အကယ်၍ သင်သည် စားသောက်ရာတွင် အခက်အခဲ ရှိလာလျှင် သို့မဟုတ် ပုံမှန်အားဖြင့် သင်နှစ်သက်သော အရာများအပေါ် စိတ်ဝင်စားမှု လျော့လာလျှင် အကူအညီရယူရန် စဉ်းစားပါ။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ၏ ဖိစီးမှုကို စီမံရာ၌ ကူညီပေးနိုင်သည့် ခံနိုင်ရည်မြှင့်တင်နည်းများ

ခံနိုင်ရည်မြှင့်တင်နည်းများသည် ဖိစီးမှုကို စီမံရန်နှင့် ၎င်းတို့၏ စိတ်ခံစားမှု ကျန်းမာရေးကို ကောင်းမွန်စေရန်အတွက် နည်းလမ်းများ ဖြစ်သည်။
သာမန် ခံနိုင်ရည် မြှင့်တင်နည်းများတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်သည်-

ပုံမှန်လုပ်ဆောင်မှုကို ဆက်လက်ပြုလုပ်ခြင်း- ပုံမှန်လုပ်ဆောင်မှုများသည် သင့်အား လုံခြုံကြောင်းနှင့် စွမ်းဆောင်နိုင်ကြောင်း ခံစားရစေသည်။ ပုံမှန်လုပ်ဆောင်မှုတွင် နေ့စဉ်ပုံမှန်အချိန်၌ အိပ်ရာထခြင်း၊ အိပ်ရာဝင်ခြင်းကဲ့သို့သော လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များကို တူညီသောအချိန် သို့မဟုတ် နေ့စဉ် သို့မဟုတ် အပတ်စဉ်တို့၌ လုပ်ဆောင်ခြင်းပါဝင်သည်။

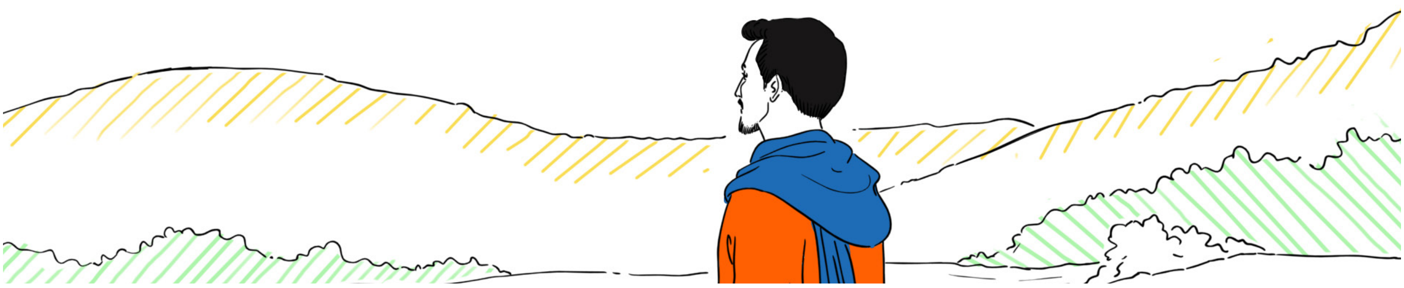
အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ခြင်း- အိပ်ရေးဝခြင်းဖြင့် သင့်ဦးနှောက်လုပ်ဆောင်ချက်များ ကောင်းမွန်စေပြီးသင်က တစ်စုံတစ်ခုကို အာရုံစိုက်ရန်၊ စီမံခန့်ခွဲရန်၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန် ကူညီပေးသည်။ အိပ်ချိန်ပုံမှန်ထားခြင်း၊ ကျန်းမာသော အစားအစာများကို စားခြင်း၊ အိပ်ချိန်မတိုင်မီ ကာဖင်းဓာတ်ပါသော အစားအသောက်များကို ရှောင်ခြင်းတို့ကို ပုံမှန်ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်စက်နိုင်သည်။



သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို လှုပ်ရှားခြင်း- တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး ၁၅ မိနစ်ခန့် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် သင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို လှုပ်ရှားခြင်းဖြင့် ဖိစီးမှုကို လျှော့ချနိုင်ပြီးကောင်းမွန်စွာ အိပ်စက်နိုင်ရန် ကူညီပေးသဖြင့် သင့် စိတ်ခံစားချက်များကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေသည်။ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်အညောင်းဆန့်ခြင်း၊ ကကုန်ခြင်းတို့သည် သင့်ခန္ဓာကိုယ် လှုပ်ရှားနိုင်သည့် နည်းလမ်းတချို့ ဖြစ်သည်။

သင့်ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ထုံးစံများကို လုပ်ဆောင်ခြင်း- သင့်ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ချိတ်ဆက်နေခြင်းက ကာလရှည်ကြာသည့် ဖိစီးမှုကို စီမံနိုင်ပြီးခံနိုင်ရည်အားမြှင့်လာရန် ကူညီပေးနိုင်သည်။ သင့်ရိုးရာအစားအစာများကို ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ ရိုးရာဓလေ့တူသူများနှင့် ချိတ်ဆက်ခြင်း၊ ယုံကြည်ကိုးကွယ်ရာ ဘာသာတရားကို ကျင့်ကံခြင်း၊ ရိုးရာဂီတများ နားထောင်ခြင်းတို့သည် သင့် ရိုးရာယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ထုံးစံများကို အလေ့အနက်ပြုလုပ်ဆောင်နည်း တချို့ ဖြစ်သည်။

ဤနည်းလမ်းများကို အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် သင်၏ အတွေးအမြင်များ ပိုကောင်းလာစေပြီးဆုံးဖြတ်ချက်များကိုလည်း ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ချမှတ်နိုင်ကာ မိမိဘဝနှင့် မိသားစု၏ လိုအပ်ချက်များကို စီမံဆောင်ရွက် နိုင်ပါမည်။ တစ်နေ့တွင် ငါးမိနစ်မျှ လုပ်ဆောင်ခြင်းသည်ပင်လျှင် သင့် ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ခံစားချက် ကျန်းမာရေးတို့အတွက် ကြီးမားသည့် အပြောင်းအလဲ ဖြစ်စေနိုင်သည်။



switchboard
connecting resettlement experts

CORE
Cultural Orientation Resource Exchange

The IRC received competitive funding through the U.S. Department of Health and Human Services, Administration for Children and Families, Grant #90RB0052 and Grant #90RB0053. The project is 100% financed by federal funds. The contents of this document are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the U.S. Department of Health and Human Services, Administration for Children and Families.