



စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေသည့်အရာများကို ရင်ဆိုင်တွန်းလှန်ပါ - အမှန်တကယ်ထိရောက်သည့် ကျန်းမာကျင့်ခြင်ရေးနည်းလမ်းများ

စာမျက်နှာ 1/3

COVID-19 ကူးစက်ပျံ့နှံ့မှုကို တားဆီးကာကွယ်ရန် မိသားစုများ အိမ်တွင်း၌ နေထိုင်ခြင်း မိဘများအနုပညာဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေသည့် အရာများ ယခင်ကထက် ကျင့်ကြံရနိုင်ပါသည်။ မိဘများအနုပညာဖြင့် ၎င်းတို့၏မိသားစုများအတွက် ကျန်းမာပီပြင်ရေးအနုပညာရယ်ကင်းရှင်းသော ဘဝ နထိုင်မှုများကို ဆက်လက် ထိန်းသိမ်းထားရန် ၎င်းတို့၏ကျန်းမာကျင့်ခြင်ရေးကို ဦးစွာပထမ ထိန်းသိမ်းထားရန် လုပ်ဆောင်ရပါမည်။ သင့်ဘဝ တွင် သင်ထိန်းချုပ်နိုင်သည့် စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေသော အရာများကို ရင်ဆိုင်တွန်းလှန်ရန် အောက်ပါကျန်းမာကျင့်ခြင်ရေး မဟာဗျူဟာများကို အသုံးပြုပါ။

စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေသောအရာများကို လျှော့ချပါ

သင်ထိန်းချုပ်ထားသည့်အရာများနှင့် ၎င်းတို့မှ သင့်ဘဝမှာ မည်သို့စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေသည်ကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သင် တွင် လက်ရှိရှိနေသည့် တာဝန်ဝတ္တရားများ၏ ပမာဏကို ဖြေရှင်းနိုင်သည့် နည်းလမ်းတစ်ခုရှိပါသလား။ သတင်းများကို ယာယီပိတ်ထားခြင်းနှင့် လူမှုမီဒီယာ သုံးစွဲမှုကို ဖြေလိုက်ခြင်းက သင်၏စိတ်ဖိစီးမှုကို လျှော့ချပေး စေပါသလား။



သင်၏လူမှုရေးအပတ်အလာများကို အလှည့်ဆက်ဆံမှုများ ဟန်ချက်ညီမျှမှုရှိပါစေ



သင့်ဘဝတွင် သင့်ကိုအားပေးသူများ၊ သင့်အပေါ် စာနာပီပြင်နားထောင်ပေးသူများထံ ဆက်သွယ်ရာတွင် မဟာဗျူဟာကျပါစေ။ ထိုအပတ်အလာတွင် အချိန်ရှိသည့်အခါ သို့မဟုတ် အကူအညီ ပေးနိုင်သည့်အခါ သင့်ဘဝ ထဲက လူတစ်ယောက်ယောက်ကို ကတ်တွင်စာရေးသားပေးပို့ခြင်း၊ ၎င်းတို့အိမ်ရှေ့ဆင်ဝင်ပေါက်သို့ ဖုတ်ထား သောမုန့်လေးများ ပို့ပေးခြင်း သို့မဟုတ် ရိုးရှင်းပြီးစိတ်အားတက်စေသည့် စာသားမက်ဆေ့ချ်တစ်ခုပေးပို့ခြင်း ကဲ့သို့ လက်တွေ့ကျသည့်အကူအညီများ ပေးပါ။ ဤကဲ့သို့ကောင်းသောလုပ်ဆောင်ချက်များသည်သင့်ဘဝတွင် အကောင်းမရှိစိတ်ခံစားမှုများ စီးဆင်းဝင်ရောက်လာစေမည်ဖြစ်ပါသည်။ သင့်ဘဝတွင် သင့်ကို စဉ်ဆက်မပြတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လွှမ်းမိုးမှု များဖြစ်စေသည့် ဆက်ဆံရေးတွင် နောက်တစ်လွှမ်းဆုတ်ရန် သို့မဟုတ် ခဏရပ်နား ထားရန် မှတ်ထားပါ။

သင်၏ခနုဓာကိုယ်ကို အာဟာရကောင်းများဖြင့် ပြန်လည်အားအင်ဖြည့်ပါ

ဘဝ၏ ထပ်လောင်းအခက်အခဲတွေကို တိုက်ခိုက်ရန်အတွက် သင့်ကို ခွန်အားပိုမိုထောက်ပံ့ပေးရန် သင့် ခနုဓာကိုယ်ကို အာဟာရဓာတ်ပညာဝန်ဆောင် အသီးအနှံများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သောအဆီများ နှင့် အသားဓာတ် အမျိုးမျိုးတို့ဖြင့် အားဖြည့်ပါ။ ကျန်းမာရေးကို ဆိုးရွားစွာထိခိုက် စေသည့် အရက်သစော သောက်စားခြင်းကဲ့သို့ မူးယစ်ဆေးဝါးများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။



သင်၏ကျွတ်သားများကို အနားပေးပါ

သင်၏ကျွတ်သားများကို အနားပေးရန် သင့်ခနုဓာကိုယ်မှ ပြန်လည်အားအင်ဖြည့်ပါ။ ခနုဓာကိုယ်အကကြာဆန် ခင်း၊ လမ်းအနည်းငယ်လျှောက်ခြင်း သို့မဟုတ် ရေခဲအေးဖြူရေချိုးခြင်း စတင်လုပ်ဆောင်ရန် အားထုတ်ပါ။



စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေသည့်အရာများကို ရင်ဆိုင်တွန်းလှန်ပါ - အမှန်တကယ်ထိရောက်သည့် ကျန်းမာကျင့်ရေးနည်းလမ်းများ

စာမျက်နှာ 2/3

တရားထိုင်ပါ

တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်သောနေရာတွင် ထိုင်ပြီးအသက်ပုံမှန်ရှုရန် သင့်တစ်နေ့တာအချိန်မှ ငါးမိနစ်ခန့် ဖယ်ထားပါ။ သင့်စိတ်ကို လက်ရှိအခိုက်အတန့်တွင် အာရုံစိုက်ထားပါ။ သင်၏အတွေးအခေါ်များသည် သင့်စိတ်ထဲသို့ ဝင်ရောက်လာပါက ၎င်းတို့ကို အသိအမှတ်ပျံ့၍ သွားခွင့်ပပြု။ သင့်စိတ်ကို လက်ရှိအခိုက်အတန့်တွင် အာရုံစိုက်မှုရှိအောင် ထားပါ။



အနည်းငယ် အိပ်စက်ပါ



အိပ်ရာမဝင်မီ သက်သေသက်သာသောသောအချိန်အပါအဝင် တစ်သမတ်တည်းရှိသော အိပ်စက်ချိန်ပုံမှန် လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုကို ထိန်းထားပါ။ ယခုအချိန်အခါသည် နေ့စဉ်တရားထိုင်ရန် အကောင်းဆုံးအချိန် ဖြစ်သည်။ မွန်းတည့်မှ ညနေပိုင်းအချိန်အတွင်း သင်၏ကင်ဖီသောက်ခြင်း နှင့် အရက်သစောသောက်စားခြင်းကို ကန့်သတ်ထားပြီးကောင်းကောင်းအနားယူအိပ်စက်နိုင်ရန်အတွက် သင့်စိတ်ကို ပြင်ဆင်ရန် မအိပ်စက်မီ တစ်နာရီတွင် လျှပ်စစ်ပစ္စည်း မသုံးပါနှင့်။

သင့်ခနုဓာကိုယ်ကို လှုပ်ရှားပါ

သင်၏နေ့စဉ်လုပ်ငန်းစဉ်ထဲတွင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုအချိန် မိနစ် 30 ထည့်ထားပါ။ သင်၏လေ့ကျင့်ခန်းကို နှစ်သက်စွဲမက်စရာဖြစ်အောင် မည်သို့ ဆောင်ရွက်နိုင်မည်ကို စဉ်းစားပါ။ ဧည့်ခန်းမတွင် ကပွဲပါတီတစ်ခု ကျင်းပပါ သို့မဟုတ် နားကပြ တပ်ပီသင့်ပတ်ဝန်းကျင်အနီးတဝိုက်တွင် လမ်းလျှောက်ထွက်ပါ။



သဘာဝတရားထဲမှာနေရန် အချိန်ခဏပေးပါ

အစိမ်းရောင်နေရာက သင့်စိတ်ကို တိုးတက်စေပါသည်။ သင့်အနီးတဝိုက်မှ သဘာဝတရားကို သတိထား လေ့လာရန် နေ့စဉ် အချိန်အခိုက်အတန့်ပေးပါ။ ၎င်းမှ သင်၏အတွေးများနေသည့်အတွေးများကို ပြန်လည် အာရုံ စိုက်စေပြီးသင့်စိတ်ကို ငြိမ်သက်စေပါသည်။

“ကိုယ့်အတွက်” အချိန် ချန်ထားပါ

နေ့စဉ်နေ့တိုင်း သင့်အတွက် သင့်နှစ်သက်သည့်ဝတ္ထုတစ်ခုခု ဖတ်ရန်၊ သင်နှစ်သက်သည့်တေးသွား အတိုင်း လိုက်ဆိုရန်၊ သင့်ချစ်သည့်အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များနှင့် ကစားရန် သို့မဟုတ် Netflix တွင် သင်နှစ်သက်သည့် ပွဲတစ်ခုခုကညွှန်ရန် အစရှိသဖြင့် တစ်ခုခုလုပ်ဆောင်ရန် အချိန် ချန်ထားပါ။ ရယ်မောခြင်းသည် သင့်စိတ်နှင့် ရူပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး နှစ်ခုလုံးကို ထိရောက်သည့်အကျိုးဖြစ်စေပါသည်။



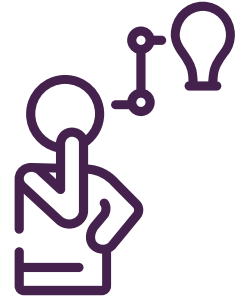


စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေသည့်အရာများကို ရင်ဆိုင်တွန်းလှန်ပါ - အမှန်တကယ်ထိရောက်သည့် ကျန်းမာကျင့်ခြင်ရေးနည်းလမ်းများ

စာမျက်နှာ 3/3

သင့်အတွေးကို ပြန်လည်ပုံဖော်ပါ

သင့်ကိုယ်သင် ဆိုးရွားသည့်ဖွဲ့စည်းမှုများကို အဆက်မပြတ် စိတ်ကူးနေသည့်ဟု သို့မဟုတ် သင့်ကို မကောင်းသည့်အတွေး အခေါ်များက လွှမ်းမိုးနေသည်ဟု သတိပေးပြောချက်ချင်းရပ်ပြီးစိတ်ကို တခြားတစ်ခုခုသို့ အာရုံစိုက်ပါ။ ထိုမကောင်းသည့်အတွေးအခေါ်များ ပြောင်းပေါက်တံခါးမှ ပျံထွက်သွားသည့်ပုံမာ စိတ်ကူးပုံဖော်ကပြပါ။ သင့်အတွက် လက်တွေ့ကျသည့်မျှော်မှန်းချက်များ ချမှတ်ပါ။ သင့်ထိန်းချုပ်မှုနယ်ပယ်ပင်ပိုင်မှုအခြေအနေများကို လက်ခံရန် နှင့် သင့်ကိုယ်ပိုင်ကျန်းမာကျင့်ခြင်ရေး မဟာဗျူဟာများကဲ့သို့... သင်ထိန်းချုပ်နိုင်သည်များကို စီစဉ်ရန် ကျိုးစားအားထုတ်ပါ။



အကူအညီတောင်းခံပါ

အကယ်၍ သင့်အနေဖြင့် စိတ်ခံစားမှုလွှမ်းမိုးခြင်း ခံရပြီးကိုယ်တိုင်ကူညီရေး မဟာဗျူဟာများ မထိရောက်လျှင် သင်တစ်ယောက်တည်းမဟုတ်ဘူးဆိုသည်ကို မှတ်ထားပါ။ သင်၏စိတ်ဖိစီးမှုကို မည်သို့အောင်မြင်စွာ စီမံရမည်ကို လေ့လာရန် သင့်အား ကူညီပေးနိုင်သော စိတ်ပညာရှင်တစ်ဦး သို့မဟုတ် အခြားစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူတစ်ဦး ရှာပါ။

အကိုးအကား - <https://www.apa.org/topics/stress-tips>

PRACTICE PHYSICAL DISTANCING

ELBOW
Cough into it

HANDS
Wash them often

FACE
Don't touch it

FEEL SICK?
Stay home

KEEP YOUR DISTANCE
Stay more than 6 feet apart

ASERT PAautism.org
Pennsylvania's leading source of autism-related resources and information.