



စိတ်ကျန်းမာရေး မိတ်ဆက်

စိတ်ရောဂါ ဆိုသည်မှာ၊ အခြားသူများနှင့် နေ့စဉ်လုပ်ရာတို့ဖြင့် စပ်လျဉ်းသော လူတစ်ဦး၏ အတွေး၊ ခံစားချက်၊ စိတ်နေစိတ်ထား၊ အရည်အချင်းတို့ကို ပြောင်းလဲစေနိုင်သည့် ဆေးပညာ အခြေအနေတစ်ရပ် ဖြစ်ပါသည်။ လူတစ်ဦး အနေနှင့် သက်ရှိရှင်သန်ခြင်းအတွက် အများအားဖြင့် တောင်းဆိုသည့်အရာများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းစွမ်း ရှိချင်မှ ရှိပါလိမ့်မည်။ အသက်အရွယ်၊ လူမျိုး၊ ကိုးကွယ်သည့် ဘာသာများနှင့် ဝင်ငွေ အဆင့်များ အားလုံးတို့ကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊ အဖွဲ့အလမ်းကြီး၍ အာသာဆန္ဒပြင်းပြခြင်း (OCD) စိတ်ကြွ စိတ်ကျ ရောဂါနှင့် ဖြစ်ရပ်အဖွဲ့ကြောင့် စိတ်အင်္ဂါရာဖီစီးမှု (PTSD) တို့ အပါအဝင်၊ ရောဂါလက္ခဏာ အချို့တို့ တွေ့ရှိရပါသည်။ သင့်ကလေး အပြင်းအထန် ကြိုးစားကောင်း ကြိုးစားနေရသည်ကို သတိပေးချက် လက္ခဏာများအဖြစ် သတိမူမိရန် အလွန် အရေးကြီးပါသည်။ အကယ်၍ သင့်ကလေးက ဆုံးပါးသော (သို့) ကြီးမားသော ဘဝ အပြောင်းအလဲ (သို့) ဖြစ်ရပ်ကို ကြုံတွေ့ပါက၊ သူ၏ အပြုအမူများကို အထူး ဂရုစိုက်ပေးပါ။

မိဘများနှင့် စောင့်ရှောက်သူများ အတွက်

မိဘ (သို့) စောင့်ရှောက်သူ တစ်ဦး အနေဖြင့်၊ သင့်ကလေးများ (သို့) အခြား မှီခိုနေသူများအတွက် အကောင်းဆုံး အနေအထားကို သင် လိုလားပါမည်။ သင် စိုးရိမ်နေနိုင်ပါသည် (သို့) သူတို့ ထုတ်ဖော်ပြသည့် အချို့သော အပြုအမူများနှင့် သူတို့ အကူအညီ ရစေအောင် ဘယ်လို သေသေချာချာ လုပ်ဆောင်ရမည့် အကြောင်းတို့နှင့် ပတ်သက်သည့် မေးခွန်းများ ရှိနေနိုင်ပါသည်။

- လူတစ်ဦးဆီမှာ ရှာရမည့် လက္ခဏာများ
- အလွန် ဝမ်းနည်းနေခြင်း (သို့) နှစ်ပတ်ထက် ကျော်၍ တစ်ဦးထဲ အထီးတည်း နေခြင်း
- စိတ်ပူပန်ခြင်းများ (သို့) နေ့စဉ် လုပ်ဆောင်မှုများကို ထိခိုက်လောက်အောင် အလွန် ကြောက်ရွံ့နေခြင်း
- စိတ်နေစိတ်ထား ပြင်းပြင်းထန်ထန် ပြောင်းလဲမှုများ ရှိခြင်း
- စိုးရိမ်ဖွယ်ဖြစ်သော ပင်ကိုစရိုက် ပြောင်းလဲမှုများ ရှိခြင်း
- မထိန်းမသိမ်းနိုင်ဖြစ်ဟန် ရှိခြင်း
- ထိုးရိုက်တိုက်ခိုက်လာခြင်း
- အလိုဆန္ဒ ပျောက်ဆုံးခြင်း (သို့) မကြာခင် အန်ခြင်း (သို့) ဝမ်းနုတ်ဆေးများ သုံးခြင်း
- မူးယစ်ဆေး (သို့) အရက် အဖန်ဖန် သုံးခြင်း
- မိမိကိုယ်မိမိ နာကျင်အောင်လုပ်ခြင်း (သို့) ထိုကဲ့သို့ လုပ်ရန် စီစဉ်အားထုတ်ခြင်း

- စိုးရိမ်ခဲ့ပါက ဘာလုပ်ရမလဲ။
- ဆရာဝန်၊ သူနာပြု၊ ကျောင်း အတိုင်ပင်ခံ ပုဂ္ဂိုလ် (သို့) အခြား ဆေးကုသမှု ကျွမ်းကျင်သူများဖြင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ
- စိစစ်အကဲဖြတ်ဖို့ လိုအပ်မလား၊ မေးပါ
- ကျွမ်းကျင်သူ၏ ဆွေးနွေးလမ်းညွှန်မှု (သို့) ဆေးဝါးကုသမှု ကဲ့သို့သော ကုသမှုအတွက် ရွေးပိုင်ခွင့်ကို မေးပါ

၂ သင် သိခဲ့ပါသလား။

စိတ်ရောဂါကို ကုသနိုင်ပါသည်။

မြန်ကောင်းလာဖို့ အလားအလာ ရှိပါသည်။

အရွယ်ရောက်သူ လေးဦးထက် တစ်ဦး - ခန်းမှန်းခြေအားဖြင့် 61.5 သန်းခန့်သော အမေရိကန်များ - သည် စိတ်ရောဂါကို ပြုထားသော နှစ်တွေမှာ ကြုံတွေ့နေကြပါသည်။

အမေရိကန် အရွယ်ရောက်သူများ၏ 18.1%၊ လူပေါင်း 42 သန်းခန့်သည်၊ ကြောက်စိတ်ဖွန်သော စိတ်ရောဂါ၊ စိတ်စွဲရောဂါ (OCD)၊ ဖြစ်ရပ်အဖွဲ့ကြောင့် စိတ်အင်္ဂါရာဖီစီးမှု ရောဂါ (PTSD) ယေဘုယဖြစ်သော စိုးရိမ်ပူပန်မှုရောဂါနှင့် ကြောက်စိတ်လွန်ကဲမှုရောဂါ ကဲ့သို့သော စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုစိတ်ရောဂါဖြင့် အသက်ရှင်နေကြပါသည်။

အသက် 13-18 နှစ် အကြားရှိ လူပေါင်း 20% ခန့်သည် စိတ်ဖောက်ပြန်မှု ပုံစံအမျိုးမျိုးကိုပြုထားသော နှစ်တွေမှာ ကြုံတွေ့နေကြပါသည်။



စိတ်ကျန်းမာရေး အကြောင်းကို ဘယ်လို ပြောဆိုဆွေးနွေးရမလဲ

စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်၍ သင့်ကလေးဖြင့် စတင် စကားပြောဆိုရန် သင့်မှာ အကူအညီ လိုအပ်နေပါသလား။

- မေးခွန်းများ မေးပါ။ ဒီလို အစပျိုးပြီး ပြောဆိုကြည့်ပါ။
- ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အကြောင်းတွေ့ ငါ့ကို ထပ်ပြောပြပါလား။ မင်း ဘယ်လို ခံစားနေရလဲ။
- ဒီလိုမျိုး အရင်တုန်းက မင်း ကြုံတွေ့ခဲ့ဘူးလား။
- တစ်ခါတစ်ရံ မင်း ခံစားနေရတာတွေ လူကြီးတစ်ယောက်နဲ့ မင်း ပြောဆိုဖို့ လိုအပ်တယ်လေ။ နားထောင်ပေးဖို့ ဒီမှာ ငါ ရှိနေပါတယ်။ မင်းရဲ့ ခံစားမှုတွေ သက်သာလာအောင် ငါ ဘာကူပေးရမလဲ။
- မင်းကိစ္စတွေ အခြား တစ်ဦးဦးကို ပြောပြလိုတဲ့ စိတ်မျိုး ရှိနေလား။
- မင်းရဲ့ လုံခြုံဘေးကင်းမှုကို ငါ စိုးရိမ်လို့ပါ။ ထင်မြင်ချက်တွေ ရှိနေရင် ငါ့ကို ပြောပြနိုင်မလား။ ကိုယ့်ကို ပြန်ပြီး နားကျင်စေတာမျိုးတွေ၊ မဟုတ်ရင်လဲ တစ်ဦးဦးကိုပေါ့။

သင့်ကလေး ပြောဆိုသော အရာကို တက်ကြွစွာ နားထောင်ပါ။ သင် ကြားရသော အရာကို ထပ်ပြောပါ အဲဒီလိုပြောခြင်းဖြင့် သူတို့ ပြောတာတွေ သင် နားလည်ပြီး သင်က မှန်သော အချက်အလက် သေသေချာချာ ရထားကြောင်းကို သင့်ကလေးအား သိစေခြင်း ဖြစ်သည်။

- သင့်ကလေးနှင့် စကားပြောသော အချိန်မှာ
- တိုက်ရိုက် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောပါ
- သူတို့ နားလည်နိုင်တဲ့ စကားလုံးများဖြင့် ပြောဆိုပါ
- သင့်ကလေး လုံခြုံပြီး သက်သေသင့်သက်သာ ခံစားနေရတဲ့ အချိန်မျိုးကို ရွေးပါ
- တုံ့ပြန်ဆက်ဆံပုံကို ကြည့်ပါ
- သူတို့ စိတ်ရှုပ်လာလျှင် (သို့) ဝမ်းနည်းလာလျှင် အရှိန်လျှော့ချပါ (သို့) ရပ်နားလိုက်ပါ
- ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း နားထောင်ပါ


သင့်ကလေးက သူ (သို့) သူမ ခံစားချက်များနှင့် စိုးရိမ်စိတ်များ အကြောင်းကို သင့်အား ပြောပြရန် အရေးကြီးပါသည်။


သင့်ကလေးများကို ကူညီပံ့ပိုးပါ အကယ်၍ သင့်ကလေးက အထောက်အကူ လိုအပ်နေသည်ဟု (သို့) မိမိကိုယ်မိမိ (သို့) အခြားသူများကို ဒုက္ခပေးမည့် အန္တရာယ်မျိုး ရှိနေသည်ဟု သင် ထင်မြင်ပါက၊ ချက်ချင်း အကူအညီ တောင်းပါ။ ကလေးများ၏ စိတ်ကျန်းမာရေးအကြောင်း နောက်ထပ် ပိုသိလိုသော မိဘများနှင့် စောင့်ရှောက်သူများအတွက် အရင်းအမြစ်တွေ အမြောက်အများ ရှိနေပါသည်။




နောက်ထပ် ပို၍ သင် လေ့လာရန်


ဘယ်သူက ဘာလုပ်မလဲ။

 စိတ်ရောဂါ အထူးကု ဆရာဝန်၊ လူနာ အသက်အရွယ်မျိုးစုံတို့ကို စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စိတ်ရောဂါများအတွက် ရောဂါလက္ခဏာများ ရှာဖွေခြင်း၊ ကုသခြင်းနှင့် ဆက်လက် ကုသစောင့်ရှောက်မှုတို့ကို စီစဉ်ပေးရန်နှင့် ဆေးဝါးများကို ဖော်ပြပေးရန်။

 စိတ်ပညာရှင်၊ စိတ်ဝိတ်ကျခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊ ကြောက်စိတ်လွန်ကဲမှု၊ ကြောက်စိတ်မွန်ခြင်းနှင့် အစားအသက် မှုမမှန်ခြင်းတို့ကို စမ်းသပ်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်းတို့ကို စီစဉ်ပေးရန်။ ဆက်ဆံရေးနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုတို့ဖြင့် သက်ရောက်သော ပြဿနာများကို လည်းပဲ ကူညီပေးပါသည်။

 လူမှုဖူလုံရေးဝန်ထမ်း၊ အများအားဖြင့် လူမှုရေးရာ ဝန်ဆောင်မှုပေးသော ပုံစံဖြင့် စိတ်ဓာတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးလမ်းညွှန်ခြင်း၊ လမ်းပြခြင်း နှင့်၊ အကူအညီပေးခြင်း။

ရည်ညွှန်းချက်များနှင့် အချက်အလက်များကို စီစဉ်ပေးသူမှာ -
 mentalhealth.gov
 -nami.org
 -nimh.nih.gov
 နောက်ထပ် အချက်အလက်များအတွက် parentnetwork-wny.org ကို ဝင်လည်ပါ

 ဤစာရွက်စာတမ်းသည် အကြောင်းအရာများကို ယူဆက်ယူဆောင်ရွက်ခြင်း (U.S. Department of Education) ထံမှ ထောက်ပံ့ကြေး #H25160000 ဖြင့် ဖြန့်ချိပေးအပ်ခဲ့ပါသည်။ သို့သော်လည်း ထိုအကြောင်းအရာများသည် ယူဆက်ယူဆောင်ရွက်ခြင်း၏ ဝေါဟာရ စာအုပ်များကို ကိုယ်စားပြုသောကြောင့် မက်လယ်ခရိုင်ရှိ ဆောင်ရွက်မှုများကို အမှန်အတိုင်း ပုံစံပြုမည်မဟုတ်ပါ။ မရေရာမှုအချို့ကား မှန်မမှန်ချက်မရှိ (Carmen Sanchez)။