စိတ်ကျရောဂါအတွက် ကုထုံးများ

ဆေးပညာပိုင်းဆိုင်ရာတည်းဖြတ်သူ Dr. Thurein Hlaing Win | ရေးသားသူ Dr. Kaung Thar

Update Date နိုဝင်ဘာ 14, 2019 . 2 mins read

စိတ်ကျရောဂါအတွက် ကုထုံးများ

အမျိုးသမီးများ၊ အမျိုးသားများနှင့် သက်ကြီးပိုင်းများအတွက် စိတ်ကျရောဂါ ကုသနည်းများကို များများသင်ယူပါ။ ထို့ပြင် ကုသမှုခက်သည့် စိတ်ကျရောဂါ ပြဿနာကိုလည်းလေ့လာပါ။

စိတ်ကျရောဂါအတွက်ကုထုံး

သေချာလေ့ကျင့်သင်ထားသည့် ကုထုံးပညာရှင်နှင့် စကားပြောခြင်းသည် အကောင်းဆုံးကုသမှုထဲမှ တစ်ခုဖြစ်သည်။ အချို့လူများတွင် ပြဿနာများဖြေရှင်းနိုင်ရန် လနှင့်ချီသည့် ကုသမှုကိုရွေးချယ်သည်။ အခြားသူများက ပို၍ကြီးသောပြဿနာများကို ဖြေရှင်းနိုင်ရန် နှစ်နှင့်ချီသောကုထုံးကို ရွေးချယ်ကြသည်။ ရွေးချယ်မှုသည် သင်နှင့် သင့် ကုထုံးပညာရှင်ပေါ်တွင် မူတည်သည်။ အောက်တွင် အသုံးများသော ကုထုံးများကိုဖော်ပြထားသည်။

- **Cognitive behavior therapy**– ဤကုထုံးသည် အပြုအမူနှင့် သင်တွေးနေသည့် အကြောင်းများက စိတ်ကျခြင်းတွင် မည်သို့ပါဝင်နေသည်ကို မြင်နိုင်ရန် ကူညီပါသည်။ သင့် ကုထုံးပညာရှင်မှ မကောင်းသော အပြုအမူများကို ကူညီ၍ပြောင်းလဲပေးလိမ့်မည်။
- **Interpersonal therapy**– ဤကုထုံးတွင် သင်နှင့် အခြားသူများ၏ ဆက်နွယ်မှုနှင့် သူတို့သင့် အပေါ်ဘယ်လိုသက်ရောက်မှုရှိလဲကို အထူးပြုထားပါသည်။ ကုထုံးပညာရှင်သည် မကောင်းသောအကျင့်များကို ဖော်ပြကာ ပြောင်းလဲစေပါလိမ့်မည်။
- **Problem solving therapy**– သင်ကြုံတွေ့နေရသည့် ပြဿနာများကို အဓိကထားပြီး အဖြေကူရှာပေးပါသည်။

စိတ်ကျခြင်းအတွက် ဆေးဝါးများ

ဆေးဝါးများသည် စိတ်ကျရောဂါအတွက် အခြားကုသမှုဖြစ်သည်။ အကယ်၍ စိတ်ကျရောဂါကုသသည့် ဆေးဝါးတစ်ခုကအဆင်မပြေလျှင် သင်သည် တူညီသည့် (သို့) အခြားအမျိုးအစားတစ်ခုကို ကြိုးစားသင့်သည်။ သင့်ဆရာဝန်မှ ဆေးပမာဏကိုလည်း ပြောင်းပေးနိုင်သည်။ အချို့ကိစ္စတွင် ဆရာဝန်မှ သင့် စိတ်ကျရောဂါအတွက် ဆေးဝါးတစ်ခုနှင့် အထက် အကြံပြုနိုင်သည်။ စိတ်ကျ ရောဂါကုဆေးများ အမျိုးစုံစွာရရှိနိုင်ပြီဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့မှာ Selective Serotonin Reuptake Inhibitors (SSRI). အများစုတွေ့ရသော

သင့်မှာ ကူးစက်ခံရနိုင်ခြေရှိနေလား။

HELLO...

• Paxil (paroxetine)

• Prozac (fluoxetine)

• Zoloft (sertraline)

အခြားSerotonergic antidepressantများလည်းရှိသည်။ ၎င်းတို့မှာ

• Brintellix (vortioxetine)

• Viibryd (vilazodone)

Serotonin and norepinephrine reuptake inhibitors (SNRIs). ဤအမျိုးအစားတွင်

• Cymbalta (duloxetine)

• Effexor (venlafaxine)

• Fetzima (levomilnacipran)

• Pristiq

• Khedezla (desvenlafaxine)တို့ပါဝင်သည်။

Tricycloc antidepressants(TCAs) နှင့် MAOIs– ဤဆေးများသည် စိတ်ကျရောဂါအတွက် ပထမဆုံးသုံးသည့် ဆေးအချို့ဖြစ်သည်။ TCAsတို့တွင်

• Amitriptyline (Elavil)

• Desipramine (Norpramin)

• Doxepin (Adapin, Sinequan)

• Imipramine (Tofranil)

• Nortriptyline (Aventyl, Pamelor)

• Protriptyline (Vivactil) တို့ပါဝင်သည်။

အခြားဆေးများမှာ–

• Bupropion (Wellbutrin, Aplenzin)

• Mirtazapine (Remeron)

ကုသမှုအတွက် အကြံပြုချက်များ

ပိုမိုကောင်းမွန်ရန် ကုသမှုတွင် သင်သည် တက်ကြွဖို့လိုပါသည်။ လူနာတစ်ယောက် ပုံစံမျိုး နေဖို့မသင့်ပါ။ သင်နှင့် သင့်ဆရာဝန်သည် အဖွဲ့တစ်ခုအနေနှင့် အလုပ်လုပ်ရပါမည်။ သင်သည် မည်သည့်အရာကိုမှစိတ်ပါဝင်စားစွာ လုပ်နိုင်မည်မဟုတ်သည်မှာ အမှန်ပင်ဖြစ်သည်။ ကုသမှုများက ကူညီနိုင်ပါ့မလားဟု ထင်ကောင်းထင်နေလိမ့်မည်။ သို့သော် သင်ကိုယ်သင် တွန်းအားပေးပါ။ စိတ်ကျခြင်းသည် သင့်ကိုစွမ်းအားမဲ့သည်ဟု ခံစားရစေနိုင်သည်။ ကုသမှုနှင့် အားပြန်သွင်းခြင်းသည် ယုံကြည်မှုရှိစေသည်။

အကြံပြုချက်အချို့မှာ–

×
သင့်မှာ ကူးစက်ခံရနိုင်ခြေရှိနေလား။
HELLO...

• ပူနေမှုပုံစံ ပြောင်းလဲပါ။
• အိမ်နှင့် အလုပ်တွင် စိတ်ဖိစီးမှု လျော့ချပါ။
• ရိုးသားမှုရှိပါ။
• အကြံဉာဏ်သစ်များကို ပွင့်လင်းမှုရှိပါ။
• အရှုံးမပေးပါနှင့်။

Hello Health Group သည် ဆေးပညာအကြံဉာဏ်များ၊ ရောဂါရှာဖွေမှုများ နှင့် ကုသမှုများ မပြုလုပ်ပေးပါ။

ဒီဆောင်းပါးက သင့်အတွက် အသုံးဝင်ပါသလား။

Share On Facebook

Share On LinkedIn

ရင်းမြစ်များ

» ဒါတွေလည်းဆက်ဖတ်ပါ:

အကောင့်ဝင်ရောက်ပါ။

Share now

သင့်မှာ ကူးစက်ခံရနိုင်ခြေရှိနေလား။

HELLO...