



သင်ထောက်ကူစာရွက်

သိပ္ပံပညာရှင်များသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ မှတ်ဉာဏ်များကို မည်ကဲ့သို့ ချယ်လှယ်နိုင်ပုံ

ပညာရေးရုပ်ရှင်ကားမှ ရရှိသော ဗဟုသုတ အသိပညာအကူအညီဖြင့် အောက်ပါမေးခွန်းများကို မှန်ကန်စွာ ဖြေဆိုပါ။

သတိပြုရန်- အချို့သောမေးခွန်းများအတွက် အဖြေတစ်ခုထက်ပို၍ မှန်ကန်နိုင်သည်။

ပျော်ရွှင်စရာသင်ယူမှုဖြစ်ပါစေ!

၁။ မည်သည့်အစိတ်အပိုင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ မှတ်ဉာဏ်ဖြစ်သနည်း။

- (က) ရေတို မှတ်ဉာဏ်
- (ခ) အလယ်အလတ် မှတ်ဉာဏ်
- (ဂ) ရေရှည် မှတ်ဉာဏ်

၂။ ဥပမာအားဖြင့် ဈေးဝယ်သည့်စာရင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ ဦးနှောက်၏ မည်သည့် အစိတ်အပိုင်းမှ မှတ်မိနေခြင်း ဖြစ်သနည်း။

- (က) ရေတို မှတ်ဉာဏ်
- (ခ) အလယ်အလတ် မှတ်ဉာဏ်
- (ဂ) ရေရှည် မှတ်ဉာဏ်

၃။ ဥပမာအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ မိဘများ၏မွေးနေ့ကို ကျွန်ုပ်တို့ ဦးနှောက်၏ မည်သည့် အစိတ်အပိုင်းမှ မှတ်မိနေခြင်း ဖြစ်သနည်း။

- (က) ရေတို မှတ်ဉာဏ်
- (ခ) အလယ်အလတ် မှတ်ဉာဏ်
- (ဂ) ရေရှည် မှတ်ဉာဏ်

၄။ ကျွန်ုပ်တို့၏ “အရေးကြီး” မှတ်ဉာဏ်အများစုကို ရေရှည်မှတ်ဉာဏ်တွင် သိမ်းဆည်းထားသည်။ ဘာဖြစ်လာနိုင်သလဲ?

- (က) အထူးသဖြင့် ပြတ်သားသော အတွေ့အကြုံများကို တစ်သက်တာလုံး သိမ်းဆည်းလေ့ ရှိသည်။
- (ခ) ပျော်ရွှင်မှုနှင့်အတူဆက်စပ်နိုင်ပါသည်။
- (ဂ) အချို့စိတ်ခံစားမှုများနှင့်ချိတ်ဆက်သည်။

၅။ မည်သည့်အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းသည် စိတ်ဒဏ်ရာအများဆုံးခံရသနည်း။

- (က) လျှပ်စစ်မီးသမား
- (ခ) ဆရာ/ဆရာမ
- (ဂ) စစ်သား



- ၆။ ဤစိတ်ဒဏ်ရာများသည် သက်ဆိုင်ရာပုဂ္ဂိုလ်တွင် မည်သို့ထင်ရှားစွာပြသနည်း။
 - (က) အတွင်းစိတ်ဂနာမငြိမ်မှု၊ စဉ်ဆက်မပြတ်စိတ်ဖိစီးမှု၊ နောက်ကြောင်းပြန်သတိရမှု
 - (ခ) ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့်နှာရည်ယိုခြင်း
 - (ဂ) ပြင်းထန်သော ကျောအောင့်ခြင်း

- ၇။ ဒီစိတ်ဒဏ်ရာကိုဖြေရှင်းဖို့နည်းလမ်းတွေရှိတယ်။ မည်သည့်အချက်သည် အသုံးပြုနေဆဲ သို့မဟုတ် သုတေသနပြုလုပ်ဆဲ ဖြစ်သနည်း။
 - (က) ပရိုပရနမ်လော(propranolol)နှင့်အတူ လက်ခံသည့်အရာကို ပိတ်ဆို့ခြင်းအားဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှုကို သက်သာစေနိုင်သည်။
 - (ခ) သက်ဆိုင်ရာ အင်ဇိုင်းများကို ခွဲထုတ်ထားခြင်းဖြင့် ပျော်ဝင်အောင် လေ့ကျင့်ပေးခြင်း။
 - (ဂ) စိတ်ဒဏ်ရာကို သင့်လျော်သောနေရာတွင် ထိပ်တိုက်ကုသပေးခြင်း။

- ၈။ စိတ်ဒဏ်ရာကို သင့်လျော်သောနေရာတွင် ထိပ်တိုက်ကုသပေးခြင်း။
 - (က) ၂၅ % အောက်
 - (ခ) ၅၀ % ခန့်
 - (ဂ) ၇၀-၈၀ % ခန့်

- ၉။ ဦးနှောက် သုတေသနလုပ်ငန်းစဉ်တွင် မည်သည့် တိရိစ္ဆာန်သည် အဓိကအခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်သနည်း။
 - (က) ဟမ်စတား (မြီးတိုပါးတွဲကြွက်)
 - (ခ) ကြွက်
 - (ဂ) ယုန်

- ၁၀။ အောက်ဖော်ပြချက်များထဲမှ မည်သည့်အချက်သည် ရုပ်ရှင်နိဂုံးချုပ်နှင့် အသင့်လျော်ဆုံး ဖြစ်မည်နည်း။
 - (က) ကျွန်ုပ်တို့၏ ဦးနှောက်နှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုများသည် အလွန်ရိုးရှင်း လွယ်ကူစွာ အလုပ်လုပ်ပြီး လွှမ်းမိုးရန် လုံးဝလွယ်ကူသည်။
 - (ခ) ထိခိုက်နစ်နာသူများအတွက် အမှတ်တရများသည် အကျပ်အတည်းမှ အောင်မြင်မှု အာမခံချက်မရှိလျှင်သော်၎င်း၊ လွတ်မြောက်နိုင်သော နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်နိုင်သည်။
 - (ဂ) စိတ်ဒဏ်ရာသင့်သူများသည် သူတို့၏ စိတ်ဒဏ်ရာနှင့် အသက်ရှင်နေထိုင်ပြီး ၎င်းကို တိုက်ခိုက်ရန် အခြားနည်းလမ်းများကို ရှာဖွေရမည်။