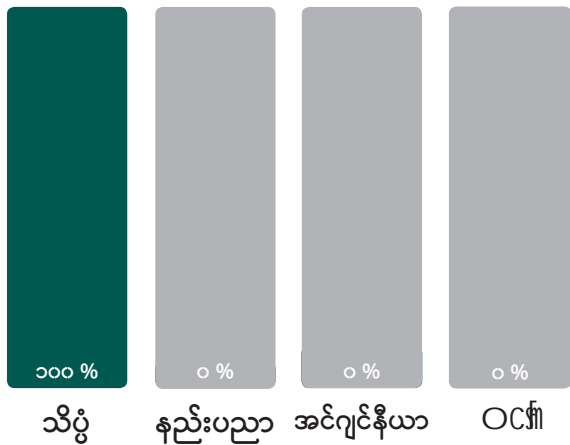




အကြောင်းအရာ

ပြစ်မှုမြောက်သောလုပ်ရပ် - ဦးနှောက်မှ စေခိုင်း ညွှန်ကြားခြင်းလား



ရုပ်ရှင်

ဦးနှောက်၏ လျှို့ဝှက်ဆန်းကြယ်မှု - ပြစ်မှုမြောက်သောလုပ်ရပ် - ဦးနှောက်မှ စေခိုင်း ညွှန်ကြားခြင်းလား

အမျိုးအစား

အဖွဲ့လိုက်ဆွေးနွေးမှု

ခေါင်းစဉ်များ

ဦးနှောက်၊ ပြစ်မှု၊ ပြုမှုလုပ်ဆောင်ပုံ၊ စိတ်ခံစားချက်များ၊ လူအသိရှိသော၊ အာရုံကြောဆိုင်ရာသိပ္ပံ

ဘာသာရပ်

ဇီဝဗေဒ၊ ကျန်းမာရေး

ဆက်စပ်အကြောင်းအရာများ

MR၊ အကျဉ်းထောင်၊ မျှတမှု၊ ဆုံးဖြတ်ချက်များ၊ အကြမ်းဖက်မှု၊ စွဲနေမှု (မူးယစ်ဆေးဝါး စသည် . . .)၊ စာနာကြည့်ခြင်း၊ အပြစ်ရှိခြင်း (စိတ်မသန်ခြင်း၊ လိပ်ပြာမလုံခြင်း)၊ ကိုယ်ပိုင်ဖန်တီးနိုင်စွမ်း။

ခက်ခဲမှုအဆင့်

အဆင့်မြင့်အဆင့်

ကြာမြင့်ချိန်

ခန့်မှန်း (၇၅) မိနစ်ခန့်



နိဒါန်း

ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းတွင် ရာဇဝတ်မှုအမျိုးမျိုးရှိသည်။ ဒါပေမယ့်တကယ်တမ်း ဦးနှောက်ထဲမှာ ဘာတွေဖြစ်နေတာလဲ။ ကျွန်တော်တို့က အဲ့တာကို ထိန်းချုပ်သလား (သို့) အဲ့တာက ကျွန်တော်တို့ကို ထိန်းချုပ်သလား။ ရာဇဝတ်မှု ကျူးလွန်သူများ၏ ဦးနှောက်ထဲမှာကော ပုံမှန်မဟုတ်တာကော ရှိနိုင်သလား။

အာရုံကြောသိပ္ပံပညာရှင်များက စိတ်ဝေဒနာရှင်များ၏ ဦးနှောက်သည် ပုံစံတစ်မျိုးရှိသည်ကို တွေ့ရှိခဲ့သည်။ စာနာမှု၊ အပြစ်ရှိသည် (သို့) နောင်တရခြင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် သူတို့၏ ဦးနှောက်အစိတ်အပိုင်းများသည် ပုံမှန်ထက် သိသိသာသာ သေးငယ်သည်။ ဦးနှောက်အစိတ်အပိုင်းများအကြားမှ ပိုမိုပါးလွှာသော ဆက်သွယ်မှုသည်လည်း အရေးကြီးသည်။ တစ်ရှူးသိသိသာသာ သေးငယ်ခြင်းကြောင့် သိပ္ပံပညာရှင်များ ယူဆကြသည့် ဤဆက်သွယ်မှု မရှိခြင်း ပြဿနာသည် ဦးတည်မှုနှင့် ခံစားချက်များကို သိသိသာသာ အားနည်းစေသည်။ ထိုသူများအား ပုံမှန်အားဖြင့် ပြင်းထန်သော စိတ်ခံစားမှု (သို့) ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုကို နှိုးဆွပေးသည့် ရုပ်ပုံများကို ပြပါက သက်ဆိုင်ရာ ဦးနှောက်အစိတ်အပိုင်းများတွင် တုံ့ပြန်မှု မရှိပါ။

ထို့ကြောင့် ရာဇဝတ်သားများ၏ ဦးနှောက်အတွင်း၌ သူတို့၏ လုပ်ရပ်များကို မကြာခဏ အသင့်အနေအထားဖြင့် ပြင်ဆင်ထားသည်ဆိုသော အချက်များရှိသည်။ ယခုမေးခွန်းမှာ အပြစ်တရား၏ မေးခွန်းကို တရားစီရင်ရေးစနစ်က မည်သို့မည်ပုံ တုံ့ပြန်ပုံဖြစ်သည်။ ဟုတ်ပါတယ် မည်သူကမှ သူတို့ရဲ့အပြစ်ကို သူတို့၏ ဦးနှောက်ထဲကနေရွှေ့ပြီး သူတို့အပြစ်ကို မရှောင်ရှား နိုင်ပါ။ ခံယူချက်အပြီး ထိုသူတွေကို မည်သို့ဆက်ဆံရမယ်ဆိုတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အကျဉ်းထောင်အတွင်း၌ လိုချင်သော အကျိုး သက်ရောက်မှုရှိသလား (သို့မဟုတ်) ဤအပြုအမူပုံစံများကို ချိုးဖျက်ရန် အခြားကုထုံးတစ်ခုခုလိုအပ်ပါသလား။

ဦးနှောက်နှင့်သက်ဆိုင်သော ဦးနှောက်အပြင်ဘက် အစိတ်အပိုင်းများရှိ အကျိတ်သည်လည်း အမူအကျင့်ဆိုင်ရာ ကိစ္စပြဿနာများတွင် အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်နိုင်သည်။ ရုပ်ရှင်ထဲတွင် ဖော်ပြထားသည့် ဥပမာတစ်ခုတွင် လူနာသည် အလွန်ထူးဆန်းစွာ ပြုမူပြီး တရားမဝင်သော၊ ထူးဆန်းသော အပြုအမူတစ်ခုကို ပြုမူခဲ့သည်။ သူသည် စာကြောင်းတစ်ကြောင်းကို ရေးသားရန်နှင့် ပုံကြမ်းတစ်ခုကို ရေးဆွဲနိုင်ရန် အလွန်ခက်ခဲသည်။ အကျိတ်ဖယ်ရှားပြီးနောက် သူ၏ အပြုအမူသည် လျင်မြန်စွာ ပြောင်းလဲသွားခဲ့သည်။ သူ၏ကျွမ်းကျင်မှုများ ပြန်လာပြီး သူသည် လူဟောင်းဖြစ်ပြန်သည်။ ထိုကဲ့သို့သော ဖြစ်ရပ်များသည် တရားစီရင်ရေးစနစ်မှ သိပ္ပံပညာရှင်များနှင့် ကျွမ်းကျင်သူများစွာနှင့် သက်ဆိုင်သည်။ ရာဇဝတ်မှုဆိုင်ရာ အပြုအမူကို ခွင့်မလွှတ်နိုင်ကြောင်း အငြင်းပွားဖွယ်ရာများ ရှိနေနိုင်သော်လည်း နောက်ဆုံးပေါ်နည်းပညာကို အသုံးပြုပြီး အခြားကောက်ချက်များ ချနိုင်ပါသည်။

အဓိကရည်မှန်းချက်များ

- ဇီဝဆေးဖက်ဆိုင်ရာ ရှုထောင့်မှ ပြစ်မှုဆိုင်ရာလုပ်ရပ်များကို နားလည်ရန်။
- တရားမျှတမှုစနစ်ကို ပိုမိုသိရှိစေရန်။
- အပြစ်ရှိတယ်ဆိုတဲ့ မေးခွန်းကိုမေးပြီး ရာဇဝတ်သားများကို အနီးကပ်စစ်ဆေးကြည့်ပါ။
- အာရုံကြောသိပ္ပံနှင့် ဦးနှောက်သုတေသနကို ပိုမိုသိရှိစေရန်။



အကြံပြုထားသော သင်ခန်းစာ အစီအစဉ်

- သင်ခန်းစာအစတွင် ကျောင်းသားကျောင်းသူများအား ရုပ်ရှင်အကြောင်းအနည်းငယ်ပြောပြပါ
- ပညာရေးရုပ်ရှင်ပြသပါ
- ရုပ်ရှင်ပြသပြီး ငါးမိနစ်မှ ဆယ်မိနစ်ခန့်အတွင်း မေးခွန်းများဖြေဆိုရန် ပြင်ဆင်ထားပါ
- တချို့ခေါင်းစဉ်များအား ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား ရှင်းပြရန် ခက်ခဲကောင်း ခက်ခဲလိမ့်မည် (ညစ်ညမ်းကားများ၊ မုဒိမ်းမှုများ စသည်ဖြင့်) သို့သော်အချိန်ယူပြီး ဆရာတစ်ယောက်မှ သေသေချာချာ ရှင်းပြနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။
- ဤကဲ့သို့သော ရာဇဝတ်သားများ၏ အဖြစ်အပျက်များကို ရှင်းလင်းစွာ ဖော်ပြပြီး သူတို့၏ လုပ်ရပ်များကို ရှုတ်ချပါ။
- မည်ကဲ့သို့သော မေးခွန်းများကိုမဆို လက်ခံပြီး ဆွေးနွေးမှုကို စတင်ပါ။
- အတန်းတွင်းရှိ ကျောင်းသားကျောင်းသူများအား အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့ အညီအမျှခွဲပါ။
- လေ့ကျင့်ခန်းစာရွက်များ ပေးပါ။
- ပြုလုပ်ရမည့် အရာများကို ရှင်းပြပြီး ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား စတင်အလုပ်လုပ်စေပါ။
- အဖွဲ့နှစ်ဖွဲ့၏ လှုပ်ရှားမှုနှင့် လုပ်ကိုင်နေမှုတို့အား စောင့်ကြည့်ပြီး လိုအပ်ပါက ကူညီပေးပါ။
- ကျောင်းသူကျောင်းသားများ မှတ်စုရေးမှတ်စေပါ။
- (၁၅) မိနစ် ကြာပြီးနောက် အဖွဲ့များအား ပြောင်းလဲပေးပါ။
- လိုအပ်ပါက ယခင်လုပ်ဆောင်မှုများအတိုင်း ပြန်လည်လုပ်ဆောင်စေပါ။
- နောက်ဆုံးတွင် အတန်းတွင်း ဆွေးနွေးမှုများစတင်ဆောင်ရွက်နိုင်ပါပြီ။
- လူငယ်များအတွက် နားလည်ရန် လွယ်ကူသည့်နည်းဖြင့် ရှင်းပြရန်လည်း အရေးကြီးပါသည် (ယခင်သင်ကြားရေးဌာနများ၏ ဗဟုသုတများပေါ် မူတည်၍) သို့သော် အရေးကြီးသော ကိစ္စရပ်များကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းတတ်ရန်လည်း အရေးကြီးပါသည်။

ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသောအဖြေများ

ဖြစ်စဉ် (၁) -

- ပြစ်မှုကျူးလွန်မှုတစ်ခုအတွက် မေးခွန်းထုတ်သည်။ ဦးနှောက်အလုပ်မလုပ်သူ တစ်ဦးသည် ကျူးလွန်မိသော ပြစ်မှုအတွက် တာဝန်ရှိပြီး အပြစ်ပေးခံရသင့်သည်။ ကွဲပြားခြားနားသော အတိုင်းအတာအထိ (သို့) ကုထုံးတစ်ခုအတွက် ဖြစ်နိုင်သည်။ အမည်းစက်အန္တရယ် - အကယ်၍ လူတစ်ဦး၌ သင့်တော်သောခန့်မှန်းထားသည့် ဦးနှောက်ရှိပါက ထိုအချက်ကို ထပ်မံတွေ့ရှိရသော်လည်း ၎င်းကို ချက်ချင်း ရာဇဝတ်မှုအဖြစ် သတ်မှတ်သည်။ ဥပမာ-ကလေးဘဝနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်။
- အကျိတ်ရှိခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပါက အဆိုပါဖြစ်ရပ်ကို ကိုင်တွယ်ရန် ပိုမိုခက်ခဲသည်။ ထိုသူများအား လွတ်ပေးသင့်သည် မဟုတ်ဘဲ (သူ၏ မိသားစုဝင်များနှင့် တွေ့ဆုံကာ) ကောက်ချက်ချနိုင်ပါသည်။



- လူများစွာအတွက် အကျဉ်းထောင်၏ ထိရောက်မှု (သို့) အဟန့်အတား အကျိုးသက်ရောက်မှုများ မေးခွန်းပေါ်ပေါက်လာခြင်းမျိုး မရှိပါ။ သို့သော်အာရုံကြောဆိုင်ရာ ရောဂါများအတွက် မလှမ်းမကမ်းမှ စောင့်ကြည့်ကာ ခက်ခဲရှုပ်ထွေးမှုများ ပြုလုပ်ခြင်းတို့ဖြင့် ဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သည်။
- အနာဂါတ်တွင် ရာဇဝတ်သားများအား ဦးနှောက်ခါတ်မှန် ရိုက်ကြည့်ရန် လိုအပ်ပါမည်လား။
- ထိုကဲ့သို့သော ဦးနှောက်အား သုတေသနပြုလုပ်ခြင်းမျိုးအား တရားစီရင်ရေး ကဏ္ဍအတွက် ပိတ်ပင်ထားခြင်း သင့်ပါသလား။

ဖြစ်စဉ် (၂) -

- Parkinson၏လူနာများသည်မထိန်းချုပ်နိုင်သောတုန်တုန်ယင်ယင်ဖြစ်ခြင်းများကိုထိန်းချုပ်နိုင်ရန်dopamineဆေးများကို မကြာခဏ လိုအပ်ကြသည်။ dopamine ပမာဏမြင့်တက်လာခြင်းသည် အပြုအမူကို ပြောင်းလဲစေသည်။
- Dopamine သည် စွဲလမ်းစိတ်ကိုဖြစ်ပေါ်စေသည်။
- Dopamine ၏ အကျိုးကျေးဇူးမှာ ၎င်းအား သုံးစွဲမှုပုံစံပေါ်မူတည်၍ လူတိုင်းအား စွဲလမ်းမှုကို ဖြစ်စေသည်။
- ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိကိုယ်ကို ထိန်းချုပ်နေသည်ဟု ထင်သော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့၏ မသိစိတ်က ကျွန်ုပ်တို့ကို ထိန်းချုပ်သည်။
- လူမှုမီဒီယာ၊ အားကစား၊ ကော်ဖီ၊ လောင်းကစားနှင့် ကွန်ပျူတာများသည်ကို ထုတ်လွှတ်ပေးနိုင်သည်။ လူမှုမီဒီယာအများနှင့် ကစားနည်းများအား ထိုကဲ့သို့ဖြစ်စေရန် ဖန်တီးထားသည်။ လူငယ်အများစုအတွက် အလွန်ပင် အန္တရာယ်ရှိပါသည်။