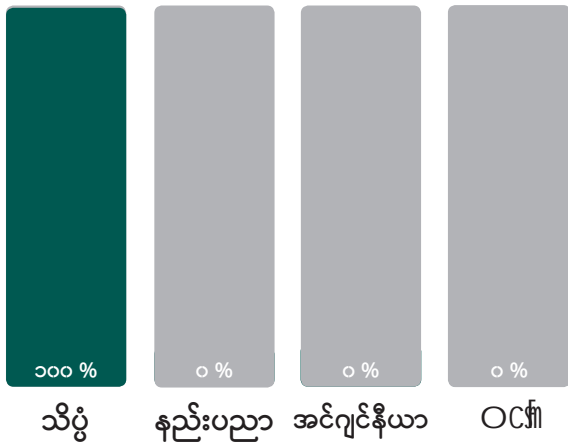




## အကြောင်းအရာများ

# စိတ်ညှို့ခြင်း (သို့) အိပ်မေ့ချခြင်း - ဦးနှောက်ထဲတွင် ဘာတွေ ဖြစ်နေပါသနည်း။



### ရုပ်ရှင်

ဦးနှောက်၏ ဆန်းကြယ်မှု - စိတ်ညှို့ခြင်း (သို့) အိပ်မေ့ချခြင်း - ဦးနှောက်ထဲတွင် ဘာတွေဖြစ်နေပါသနည်း။

### အမျိုးအစား

စိတ်ညှို့ခြင်း (သို့) အိပ်မေ့ချခြင်း၏ ပထမအဆင့်အဖြစ် အတွေးစမ်းသပ်မှုတစ်ခု ပြုလုပ်ခြင်း

### ခေါင်းစဉ်များ

ဦးနှောက်၊ စိတ်ညှို့ခြင်း (သို့) အိပ်မေ့ချခြင်း၊ အပြုအမူ၊ ရောဂါကုထုံး၊ အာရုံကြောသိပ္ပံ၊ နိုးကြားသော

### ဘာသာရပ်

ဇီဝဗေဒ နှင့် ကျန်းမာရေး

### ဆက်စပ်အကြောင်းအရာများ

နာကျင်ခြင်း၊ အိပ်စက်ခြင်း၊ သိမှုထိမှုကင်းခြင်း (မေ့ဆေးပေးထားသကဲ့သို့)၊ MRI၊ ဦးနှောက်နယ်ပယ်၊ သုတေသန၊ စိတ်ကူးများ (အတွေးများ)၊ အပန်းဖြေနားနေခြင်း၊

### ခက်ခဲမှုအဆင့်

အခြေခံအဆင့်

### ကြာမြင့်ချိန်

မိနစ် (၆၀) နီးပါး



## နိဒါန်း

စိတ်ညှို့ခြင်းသည် နှစ်ပေါင်းများစွာ ကတည်းကရှိသည်။ ဒီနည်းကို စုန်းကဝေ (သို့) မှော်အဖြစ် ရှုမြင်ခံရလေ့ရှိသည်။ ပြည်သူ့အမြင် ရုပ်ရှင် (သို့) ပြဇာတ်ရုံ တစ်ခုအနေဖြင့် ကန့်သတ်ခဲ့သည်။ ယနေ့ခေတ်တွင် စိတ်ညှို့ခြင်း (သို့) အိပ်မေ့ချခြင်းသည် အရေးကြီးလာပြီး ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အသိအမှတ်ပြုကုထုံးတစ်ခုဖြစ်လာသည်။ စိတ်ညှို့ခြင်းကို နည်းလမ်းများစွာဖြင့် အသုံးပြုနိုင်ပြီး လူတိုင်းနီးပါးက လက်ခံကြသည်။ ဥပမာ-ကိုယ်အလေးချိန်နှင့် ပတ်သက်သည့်အရာများ၊ စိတ်ဖိစီးမှု (သို့) အကြောက်လွန် ရောဂါများအတွက် အလွန်အသုံးဝင်သည်။ ခွဲစိတ်ကုသမှု ပြုလုပ်နေစဉ် အချိန်တွင်းတွင်လည်း စိတ်ညှို့ခြင်း (သို့) အိပ်မေ့ချခံရသူကဲ့သို့ လူနာအား မိန်းမောစေရန်အသုံးပြုသည်။

ယေဘုယျအားဖြင့် စိတ်ညှို့ခြင်းသည် အသိဉာဏ်ရှိရှိ လုပ်ဆောင်သော အခြေအနေ တစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ သင်ဘယ်မှာရှိလဲ ဘာလုပ်နေလဲဆိုတာကို သင်သိမည်ဖြစ်သော်လည်း၊ လူနာများအတွက်မူ သူတို့၏ စိတ်ကူးအတွေးများသည် အခြားသော နေရာတစ်နေရာတွင် ရောက်နေသကဲ့သို့ ဖြစ်နေနိုင်ပါသည်။ များသောအားဖြင့် ထိုအချိန်တွင် လှပသောနေရာများကို ဖော်ပြသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ပင်လယ်ကမ်းခြေ၌ အားလပ်ရက်တစ်ခု ပြင်ပရေကူးကန်သို့ သွားရောက်နေသကဲ့သို့ဖြစ်သည်။ ဦးနှောက်သည် ဤအတွေးများနှင့် ကမ္ဘာလောကတွင် တွေ့ကြုံနေရသော အခြေအနေများအတွင်းသို့ ပျံ့နှံ့သွားခြင်းသည် လူနာ၏အပြုအမူနှင့် ဘဝအပေါ် ရေရှည် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသည်။

စိတ်ညှို့ခြင်း (သို့) အိပ်မေ့ချခြင်း (သို့) မေ့ဆေးပေး၍ ကုသခြင်းသည် ကုသမှုကို ဦးဆောင်သည့် နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်လာစေရန် ဝေးကွာဆဲဖြစ်သည်။ သို့သော် ဤနည်းသည် အတော်လေးလွယ်ကူသော အခြားရွေးချယ်စရာ နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်လာစေရန် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ မေ့ဆေးပေး၍ ကုသမှုခံယူရန် ရွေးချယ်သော လူနာအများသည် သူတို့၏ ခံစားချက်များကို ရိုးရိုးရှင်းရှင်းဖြင့် သက်သာစေရန် မသိသာစေရန် အလွန်အခွင့်အရေးရှိသည်။

## အဓိကရည်မှန်းချက်များ

- စိတ်ညှို့ခြင်း (သို့) အိပ်မေ့ချခြင်း တစ်နည်း မေ့ဆေးပေး၍ ကုသခြင်းသည် ကုသမှုနည်းစနစ် တစ်ခုဖြစ်ကြောင်း သိစေရန်။
- အနောက်တိုင်း ကုသမှုနည်းများအား စိတ်ညှို့ကုသခြင်းနည်းဖြင့် ထိုးထွင်းသိမြင်စေရန်။
- စိတ်ညှို့ကုသခြင်း၏ ဖြစ်စဉ်ကို နားလည်သဘောပေါက်စေရန်။
- အခြားကုသနည်း နည်းလမ်းများနှင့် ၎င်းတို့အတွက် သင့်တော်ထိရောက်သော နည်းလမ်းဖြစ်မဖြစ် စဉ်းစားတတ်မိစေရန်။



## အကြံပြုထားသော သင်ခန်းစာ အစီအစဉ်

- ရုပ်ရှင်အား သေချာကြည့်ရှုရန်နှင့် မှတ်သားသင့်ရာများအား ရေးချထားရန်ကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသားများအား အကြံပေးပါ။
- ရုပ်ရှင်အပြီးတွင် စိတ်ညှို့နည်းတစ်ခုအား စမ်းသပ်မည်ဖြစ်ကြောင်းနှင့် ၎င်းသည် ပိုမိုနက်ရှိုင်းသော အပန်းဖြေမှု နည်းလမ်း တစ်ခုဖြစ်သော်လည်း အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ပြသင့်သည်။
- ရုပ်ရှင်ပြသပါ။
- ရုပ်ရှင်အပြီးတွင် စဉ်းစားတွေးခေါ်မှုဆိုင်ရာ လက်တွေ့စမ်းသပ်မှုကို စတင်နိုင်ပါသည်။
- ကျောင်းသားကျောင်းသူများအား သေချာထိုင်စေပြီး သူတို့မျက်လုံးများအား ပိတ်ထားစေပါ။ သူတို့အား ငြိမ်သက်စွာ နေစေပြီး သင်ဖတ်ပြမည့် အဖြစ်အပျက်အား သေချာစွာ အာရုံစိုက်စေပါ။
- ဆရာ၊ ဆရာမများအတွက် အလုပ်မှတ်တမ်းစာရွက်မှ အဖြစ်အပျက်အား ဖတ်ပြပါ။ လျင်မြန်စွာ မဖတ်ပါနှင့်။ စာတစ်ကြောင်းပြီးတိုင်း ခေတ္တမျှနားကာ နောက်တစ်ကြောင်းအား ဖတ်ပါ။
- ကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသားများအား အဆက်မပြတ် သတိထားကြည့်ရှုကာ ငြိမ်သက်နေစေပါ။
- ကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသားများအား စိတ်သက်သက်သာသာ ဖြစ်စေပါ။
- အဖြစ်အပျက်အား ဖတ်ပြပြီးသော် သူတို့အား ပုံမှန်နိုးထမှု တစ်ခုသို့ တဖြည်းဖြည်း ပြန်ခေါ်ဆောင်ပါ။
- တွေးတောစဉ်းစားခြင်း - သစ်တောနှင့် ပတ်သက်ပြီး သူတို့ မည်သို့ထင်သနည်း။ သူတို့ မည်သို့ခံစားရသနည်း။ သူတို့ အနံ့တစ်ခု သို့မဟုတ် ခံစားမှုတစ်ခုခု ဖြစ်ပေါ်သလား။ ဒါမှမဟုတ် အိပ်ပျော်သွားသလား စသည်တို့ကို မေးမြန်းပါ။
- အိပ်မေ့ချခြင်း (သို့) စိတ်ညှို့ခြင်းနှင့် ပါတ်သက်မှုရှိသော ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော မေးခွန်းများအား အတန်းတွင်းရှိ ကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသားများအား မေးမြန်းဆွေးနွေးပါ။