

# စိတ်ကျရောဂါဆိုတာဘာလဲ

## စိတ်ကျခြင်းဆိုတာဘာလဲ

တစ်ခါမှ မရောက်ဖူးတဲ့ ရေခြားမြေခြားနိုင်သစ်တွေမှာ လာရောက်အခြေချ နေထိုင်တဲ့ကိစ္စက တကယ်တော့ မလွယ်လှပါဘူး။ နေဖို့နေရာ ရှာရတဲ့ကိစ္စ၊ အလုပ်ရှာရတဲ့ကိစ္စ၊ ကျောင်းရှာရတဲ့ကိစ္စ၊ ဘာသာစကားအသစ်ကို သင်ယူရတဲ့ကိစ္စ၊ မိတ်သစ်ဆွေသစ်တွေ ဖွဲ့ရတဲ့ကိစ္စတွေ အခက်အခဲတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ဒီဒီစီးမှုတွေကြောင့် စိတ်ဓါတ်ကျပြီး အလုပ်၊ ကျောင်း၊ လူမှုပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်တင်သာမက မိမိဘဝရဲ့ တာဝန်တွေ၊ လိုအပ်ချက်တွေကို ဖြည့်ဆည်းဆောင်ရွက်တဲ့အခါတွေမှာပါ ပြဿနာတွေ ဖြစ်ပေါ်စေတတ်ပါတယ်။ စိတ်ကျခြင်းကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းဖို့ နိုင်ငံသစ်မှာ လာရောက်ခိုလှုံစသူများသည် တတ်ကျွမ်းနားလည်သူများနှင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်း အဖွဲ့အစည်းများ၏ အကူအညီကို လိုပါတယ်။ သင့်လျော်တဲ့ အကူအညီတွေကို ထိရောက်စွာ ရယူနိုင်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်ရေးဆိုင်ရာ ကိစ္စအဝဝကို အင်မတန် အထောက်အကူဖြစ်စေပါတယ်။

## စိတ်ကျရောဂါ၏ လက္ခဏာများ

လူတွေဟာ တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် မတူကြတာမို့ စိတ်ကျရောဂါရနေကြောင်း လက္ခဏာတွေကလည်း မတူပါဘူး။ သို့သော် လူတစ်ယောက်၏ စိတ်နေစိတ်ထား၊ အပြုအမူတွေ တဖြည်းဖြည်း (သို့မဟုတ်) ရုတ်ခြည်း ပြောင်းလဲသွားခြင်းမျိုးကတော့ အများအားဖြင့် တူနေတတ်ကြပါတယ်။ ဒီပြောင်းလဲမှုတွေက မိမိ၏ ဘဝရေးရေး တလျှောက်လုံးအတွက် ပြင်မရတဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေ ဖြစ်သွားနိုင်တာမို့ အထူးသတိထားသင့်ကြပါတယ်။

## ရောဂါလက္ခဏာများ

- ၁။ စိတ်ဓါတ်ကျ၊ စိတ်ဆင်းရဲနေခြင်း
- ၂။ ငိုကြွေးနေတတ်ခြင်း
- ၃။ စိတ်ပူပန်ခြင်း၊ စိတ်ဂယောင်ချောက်ချား ဖြစ်နေခြင်း
- ၄။ ဒေါသထွက်လွယ်၊ ပေါက်ကွဲလွယ်ခြင်း
- ၅။ ခေါင်းကိုက်တတ်ခြင်း
- ၆။ မှတ်ဉာဏ်အားနစ်လာခြင်း၊ စိတ်ပျံ့လွင့်လွန်းခြင်း
- ၇။ အိပ်မရဖြစ်လာခြင်း

## ကုသခြင်းနှင့် နာလန်ထူခြင်း

ရောက်ခါစ ခိုလှုံသူအသစ်တွေရဲ့ စိတ်သောကဖိစီးမှုတွေကို လျော့ပါးသက်သာစေဖို့ အထူးအာရုံစိုက် အကူအညီပေးနေတဲ့ ကုသရေးဌာနတွေ ရှိပါတယ်။ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု ပြန်လည်တည်ဆောက်နိုင်ရန်၊ မိမိ၏ ကျွမ်းကျင်မှု အရည်အသွေးတွေကို ပြန်လည်ထက်မြက်လာစေရန်နှင့် မိမိနှင့် အံ့လွင်ဝင်ကျတဲ့ လူမှုအသိုက်အဝန်းလေးကို စိတ်တိုင်းကျ တည်ဆောက်နိုင်ရန် ကုသရေးဌာနတွေက အကူအညီပေးနိုင်ပါတယ်။ သင့်တင့်လျောက်ပတ်ပြီး လက်တွေ့ကျတဲ့ အကူအညီတွေကို ရရှိမယ်ဆိုလျှင် အနာနှင့်ဆေး တွေသွားပြီး စိတ်ကျရောဂါမှ ပျောက်ကင်းသက်သာသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

## သိထားသင့်သည့် အချက်များ

- ၁။ နိုင်ငံသစ်မှာ ခိုလှုံစသူတွေအဖို့ စိတ်ကျရောဂါဆိုတာ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထ ရှိတတ်ပါတယ်။
- ၂။ လူတိုင်းဟာ ဘဝသက်တမ်းတလျှောက်မှာ တစ်ကြိမ်မဟုတ် တစ်ကြိမ် စိတ်လှုပ်ယှားမှုကို ငြုံ့တွေ့ရတတ်ပါတယ်။
- ၃။ စိတ်ကျရောဂါဆိုတာ ကုမရတဲ့ ရောဂါမဟုတ်ပါဘူး။