

Depression (Depressive Disorders)

စိတ်ကျရောဂါ

- ❖ စိတ်ရောဂါများတွင် စိတ်ကျရောဂါသည် အဖြစ်များ၍ ပြင်းထန်သောရောဂါ ဖြစ်ပြီး ဖြစ်ပွားသူ၏ ခံစားမှု၊ အတွေးအခေါ်နှင့် လုပ်ဆောင်ချက်များကို ဆိုးရွားစွာထိခိုက် စေနိုင်ပါသည်။
- ❖ စိတ်ကျရောဂါသည် ကျွန်ုပ်တို့နေ့စဉ် ကြုံတွေ့နေရသော စိန်ခေါ်မှုများကြောင့် ခဏတာ ဖြစ်ပေါ် တတ်သည့် စိတ်ခံစားချက် ပြောင်းလဲမှုနှင့် မတူညီပါ။

စိတ်ကျရောဂါ၏ရောဂါလက္ခဏာများ

- ဝမ်းနည်းအားငယ်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း
- အစားစားချင်စိတ် ပြောင်းလဲခြင်း
- အအိပ်နည်းခြင်း (သို့) အအိပ်လွန်ခြင်း
- အားအင်ကုန်ခမ်း၍ နွမ်းနွယ်လွယ်ခြင်း
- ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှုများခက်ခဲလာခြင်း
- ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်ရှိသည်ဟု ထင်မြင်ယူဆခြင်း
- အရင်က မိမိစိတ်ဝင်စားပျော်ရွှင်သော ကိစ္စရပ်များကို စိတ်မဝင်စား မပျော်ရွှင်တော့ခြင်း
- ရည်ရွယ်ချက်မဲ့ အပြုအမူများကိုလုပ်ကိုင်နေခြင်း၊ စကားပြော နှင့် လုပ်ငန်းမှု နှေးကွေးလာခြင်း
- သေချင်စိတ်များဖြစ်ပေါ်လာခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကိုယ် သတ်သေရန် ကြံစည် အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း
- တွေးခေါ်ရခက်ခဲလာခြင်း၊ အာရုံမစိုက်နိုင်ခြင်းနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှုများခက်ခဲလာခြင်း





စိတ်ကျရောဂါနှင့်ပတ်သတ်၍

- ❖ လူ ငါးဦးတွင် ၁ဦးသည် ဘဝတစ်လျှောက်လုံး တစ်ချိန်ချိန်တွင် စိတ်ကျရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။
- ❖ အမျိုးသမီးများသည် အမျိုးသားများထက် စိတ်ကျရောဂါ ပိုမိုဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။
- ❖ အခြေခံအားဖြင့် အဆင်ပြေသောဘဝကိုပိုင်ဆိုင်ထားသောသူများ၌ပင် စိတ်ကျရောဂါ ခံစားရနိုင်ပါသည်။
- ❖ မိသားစုမျိုးရိုးလိုက်၍သော်၎င်း၊ လူတစ်ဦး၏ ပင်ကိုယ်ဗီဇကြောင့်သော် ၎င်း (မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုအားနည်းသော၊ စိတ်ဖိစီးမှု မခံနိုင်သော)၊ ဦးနှောက်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းပိုင်းရှိဓာတ်သဘာဝပြောင်းလဲမှုကြောင့်သော်၎င်း ၊ ပတ်ဝန်းကျင်၏ ရိုက်ခတ်မှုကြောင့်သော်၎င်း (အဓမ္မအနိုင်ကျင့်ခံရခြင်း၊ လျစ်လျူရှုခံရခြင်း၊ အနိုင်စက်ခံရခြင်း) စိတ်ကျရောဂါဖြစ်ပွားမှုကို မြင့်တက်စေနိုင်ပါသည်။
- ❖ ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါများ(ဥပမာ နှလုံးရောဂါ၊ ကင်ဆာရောဂါ၊ အဆုတ်တီဘီ ရောဂါ) နှင့် စိတ်ကျရောဂါဖြစ်ပွားမှုသည်လည်း ဆက်စပ်မှုရှိပါသည်။
- ❖ စိတ်ကျရောဂါသည် သေချာတရုတစိုက် ကုသမှုမခံယူပါက ပြန်လည်ဖြစ်ပွားနိုင်ပြီး နာတာရှည်ရောဂါကဲ့သို့ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- ❖ ဖြစ်ပွားမှုအချိန် နှင့် ပြင်းထန်မှု ပိုမိုများပြားလာသည်နှင့် အမျှ စိတ်ကျရောဂါသည်ပြင်းထန် ဆိုးရွားသော ကျန်းမာရေးပြဿနာ ဖြစ်လာသည်။
- ❖ အဆိုးရွားဆုံးသော အခြေအနေတွင် စိတ်ကျရောဂါသည် မိမိကိုယ်ကိုယ် အဆုံးစီရင်ခြင်း အထိ ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

စိတ်ကျရောဂါအားကုသမှု

- ❖ စိတ်ကျရောဂါသည် စိတ်ရောဂါများတွင် ကုသမှု အအောင်မြင်ဆုံးသော ရောဂါဖြစ်သည်။ ဆေးဝါးကုသမှု ခံယူသူများအနက် (၈၀-၉၀ %) သည် ဆေးဝါးကုသမှုကို ကောင်းမွန်စွာ တုံ့ပြန်နိုင်ပါသည်။
- ❖ အခြားစိတ်ရောဂါများကဲ့သို့ စိတ်ကျရောဂါသည်လည်း ဇီဝ-စိတ်-လူမှုနည်းလမ်း (Biopsychosocial approach) ဖြင့် ကုသနိုင်ပါသည်။
- ❖ စိတ်ကျရောဂါသည် ဖြစ်ပွားမှုနှုန်းမြင့်မားသည့် စိတ်ရောဂါ ဝေဝေဒနာ ဖြစ်သော်လည်း စောစီးစွာသိရှိ၍ အချိန်မီ ကုသပါက သက်သာပျောက်ကင်းနိုင်သော ရောဂါ ဖြစ်ပါသည်။
- ❖ ထို့ကြောင့် မိမိကိုယ်တိုင်ဖြစ်စေ၊ မိမိ၏မိသားစုဝင်များတွင် ဖြစ်စေ၊ ရင်းနှီးသောမိတ်ဆွေများတွင်ဖြစ်စေ စိတ်ကျရောဂါ ၏ လက္ခဏာများဖြစ်ပေါ်လာပါက တတ်ကျွမ်းနားလည်သော ပညာရှင်များနှင့် အချိန်မီ တိုင်ပင်ဆွေးနွေး၍ ကုသမှုခံယူရန် လိုအပ်ပါသည်။



အခက်အခဲ၊ စိန်ခေါ်မှုများကို အောင်မြင်ကျော်လွှားပြီး
မိမိတို့ မျှော်မှန်းသည့် ကျန်းမာပျော်ရွှင်၍
ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စပြည့်စုံသော ဘဝပန်းတိုင်ဆီသို့

References

1. 'Depression: Let's Talk' , WHO updates fact sheet on Depression (2017) www.who.int/news-room/fact-sheet/detail/depression
2. Link to WHO Report: Depression and Other Common Mental Disorders- Global Health Estimates (2017)
3. American Psychiatric association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5), Fifth edition (2013)