

စိတ်ကျန်းမာရေး (Mental Health) နှင့် စိတ်ရောဂါများ (Mental Disorders)

စိတ်ကျန်းမာရေး (Mental Health)

စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုတာ မိမိရဲ့ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ဖြစ်ထွန်း အောင်မြင်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းဖြစ်ပြီး

- (ကျောင်း၊ လုပ်ငန်းခွင်) တွင် ထွန်းမြောက်အောင်မြင်ခြင်း
- ကောင်းမွန်သော လူမှုဆက်ဆံရေးရှိခြင်း နှင့်
- အခြေအနေ အပြောင်းအလဲများတွင် လိုက်လျောညီထွေ ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်း ရှိခြင်း တို့ပါဝင်ပါတယ်။

စိတ်ကျန်းမာရေးသည်လူတစ်ယောက်၏အတွေးအခေါ်၊

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး၊ သင်ကြားတတ်မြောက်မှု၊

ခံနိုင်ရည်စွမ်းအားနှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု ရှိခြင်း တို့ရဲ့

အခြေခံ အုတ်မြစ်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။



စိတ်ရောဂါများ (Mental Disorders)

စိတ်ရောဂါဆိုတာ ခံစားရသူတွင် အတွေးအမြင်

ပြောင်းလဲခြင်း၊ စိတ်ခံစားမှု ပြောင်းလဲခြင်း နှင့်

အပြုအမူပြောင်းလဲခြင်းတို့ဖြစ်ပေါ်စေတတ်သော

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာရောဂါဝေဒနာတစ်ရပ် ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ရောဂါများသည် လူမှုရေးပြဿနာများ၊ လုပ်ငန်းခွင်

ပြဿနာများ နှင့် မိသားစုအခက်အခဲ၊ ပြဿနာများ

ဖြစ်ပေါ်ခြင်းတို့နှင့် ပတ်သက်ဆက်နွှယ်မှုများ ရှိပါတယ်။

စိတ်ရောဂါများ နှင့် ပတ်သက်၍

- ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (World Health Organization) ရဲ့ စစ်တမ်းတွေ့ရှိချက်များအရ လူ(၄)ဦးတွင် (၁)ဦးသည် ဘဝတစ်လျှောက်လုံး၏ တစ်ကြိမ်ကြိမ်တွင် စိတ်ရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ပါတယ်။
- သို့သော် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြဿနာများရင်ဆိုင်ရသောအခါတွင် လူအများစုသည် မည်သူ့ကိုမှ ပြောမပြချင်ကြပါ။
- စိတ်ရောဂါဖြစ်ပွားသူများ၏ ၃ပုံ ၂ပုံမှာ ဆေးဝါးကုသမှု အကူအညီများကိုခံယူခြင်းမရှိကြပါ။
- ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း၊ လျစ်လျူရှုခြင်း တို့သည် စိတ်ရောဂါဝေဒနာရှင်များ ဆေးဝါးကုသမှုခံယူခြင်းမှ တားဆီးနေသော အကြောင်းတရားများ ဖြစ်ပါတယ်။
- စိတ်ရောဂါဆိုတာ ရှက်စရာကောင်းသော ရောဂါ တစ်ခုမဟုတ်ပါ။ ဆီးချိုရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါတို့ ကဲ့သို့သော ရောဂါတစ်မျိုးသာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် စိတ်ရောဂါသည် ကုသနိုင်သောရောဂါလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ရောဂါ ကုသမှုခံယူခြင်းနှင့် စိတ်ရောဂါရှင်များ၏ရှေ့အလားအလာ

စိတ်ရောဂါအမျိုးအမည်ပေါင်းများစွာ ရှိပြီး ရောဂါလက္ခဏာအနည်းအများလည်း ကွာခြားနိုင်ပါတယ်။ အချို့သော စိတ်ရောဂါများသည် ရောဂါလက္ခဏာပြင်းထန်၍ အချိန်မီသေချာမကုသပါက ခံစားရသူ လူနာအား များစွာ ထိခိုက်မှုရှိ နိုင်ပါတယ်။

လူတစ်ယောက်တွင် စိတ်ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်း ကို အချိန်မီစစ်ဆေးတွေ့ရှိ၍ နည်းစနစ်တကျ ကုသမှု ခံယူပါက ထိုသူသည် ကျန်ရှိသော ဘဝခရီးတွင် အများသူငါနည်းတူ အောင်မြင်ပျော်ရွှင်ပြီး လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်း ပြည့်ဝသော ဘဝမျိုး ပိုင်ဆိုင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ယခုအခါ ကျန်းမာရေးနယ်ပယ်တွင် စိတ်ရောဂါတစ်ခုအား ကုသရာတွင် ခန္ဓာ၊ စိတ် နှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း တို့ ၏ အပြန်အလှန် ဆက်စပ် အကျိုး သက်ရောက်မှုများကို မီးမောင်းထိုးပြနေသော ဇီဝ-စိတ်-လူမှု နည်းလမ်း (Biopsychosocial approach) ကို အသုံးပြုရန် အရေးကြီးကြောင်းသိနားလည်ထားကြပြီးဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ရောဂါ ဝေဒနာရှင်များ အား အကူအညီပေးရာတွင် ဆေးဝါး ပေး၍ ကုသခြင်း၊ စိတ်ကုထုံးဖြင့် ကုသခြင်း၊ ရောဂါ ဝေဒနာ ခံစားနေရသူ နှင့် သူ၏မိသားစုဝင်များအား စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးထောက်ပံ့မှုများ နှင့် လူမှုထောက်ပံ့မှုများ ပံ့ပိုးပေးခြင်း နှင့် ဝေဒနာ ခံစားနေရသူ နှင့် မိသားစု လူမှုအသိုင်း အဝိုင်း ကို စိတ်ရောဂါနှင့် ပတ်သက်သည့် အသိပညာများ ပေးခြင်း တို့ကို ပေါင်းစပ် အသုံးပြု ပံ့ပိုးပေးရန် အရေးကြီး ပါတယ်။

စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် မိသားစုဘဝ

စိတ်ရောဂါကုသမှုအောင်မြင်ရန် နှင့် ရောဂါပြန်လည်ဖြစ်ပွား နိုင်ချေကို လျော့ချနိုင်ရန် တို့အတွက် မိသားစု၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုသည် များစွာ အရေးပါတယ်။ မိသားစုဝင်များအနေဖြင့် စိတ်ရောဂါဝေဒနာ ခံစား ရသူ အပေါ်တွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပံ့ပိုးမှု မပေးခြင်း (သို့မဟုတ်) လိုတာထက် ပို၍ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပါဝင်ပတ်သက်ခြင်း (ဝေဒနာရှင်အား အပြစ်တင် ပြောဆိုခြင်း၊ အကာအကွယ်ပေးလွန်းပြီး ထိန်းချုပ်မှုလွန်ကဲခြင်း၊ လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင် လွန်းခြင်း) များရှိပါက ဝေဒနာရှင် အတွက် ရောဂါပြန်လည် ဖြစ်ပွားနှုန်း မြင့်တက်နိုင်ပါသည်။

ပြည့်စုံသောအောင်မြင်မှု ပန်းတိုင်ဆီသို့

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများဖြစ်ပွားပါက နားလည်တတ်ကျွမ်းသောသူများနှင့် အချိန်မီပြသပြီး လိုအပ်သော ကုသမှုများကို အချိန်မီ ခံယူပါ။ သို့မှသာ လူတိုင်းလူတိုင်း မိမိတို့ မျှော်မှန်းသည့် အောင်မြင်ပျော်ရွှင်၍ ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စပြည့်စုံသော ဘဝကို ပိုင်ဆိုင်ရယူနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။



References

1. World Health Organization, Geneva (2001) . The world health report 2001- Mental Health: New Understanding, New Hope. World health report 2001 press kit.
2. American Psychiatric Association (2018) . What is Mental illness.
3. Hooley JM (2007). "Expressed emotion and relapse of psychopathology".

အခက်အခဲ၊ စိန်ခေါ်မှုများကို အောင်မြင်ကျော်လွှားပြီး မိမိတို့ မျှော်မှန်းသည့် ကျန်းမာပျော်ရွှင်၍ ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စပြည့်စုံသော ဘဝပန်းတိုင်ဆီသို့။