

စိတ်ကုထုံး (Psychotherapy)

စိတ်ကုထုံး (psychotherapy) ဆိုတာဘာလဲ။

စိတ်ကုထုံး (psychotherapy) ဆိုတာ အရည်အချင်းပြည့်မီအောင် သင်ကြားပို့ချခံထား ရတဲ့ စိတ်ကုထုံးပညာရှင်များ (psychotherapists) က ပံ့ပိုးပေးတဲ့ ဝန်ဆောင်မှု ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ကုထုံး ဝန်ဆောင်မှု လုပ်ငန်းစဉ်အတွင်း စိတ်ကုထုံးပညာရှင်များ က စိတ်ပညာ ဘာသာရပ်ဆိုင်ရာ အခြေခံ သဘောတရားများကို အသုံးပြုပြီး

- စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာသောကပရိဒေဝဖိစီးမှု (emotional distress) များမှ သက်သာစေရန်
- နေ့စဉ်ရင်ဆိုင်ရသောဘဝပြဿနာများကိုဖြေရှင်းနိုင်ရန်
- လုပ်ငန်းများကို အောင်မြင်စွာအကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် နှင့်
- လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုများ အဆင်ပြေချောမွေ့စေရန်

အတွက် သင့်ရဲ့ တွေးခေါ်မှုများနှင့် အပြုအမူများကို အပြုသဘောဆောင်သည့် ပြောင်းလဲမှုများ ပြုလုပ်နိုင်ရန် ကူညီပေးပါတယ်။

စိတ်ကုထုံး (Psychotherapy) အမျိုးအစားများ

အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသည်ဟု သက်သေအထောက်အထားရှိသည့် စိတ်ကုထုံးအမျိုးအစား များစွာ ရှိပါတယ်။ ၎င်းတို့ကို တစ်ဦးချင်းအလိုက်၊ (ရည်းစား သို့ လင်မယား) စုံတွဲလိုက်၊ မိသားစုလိုက် (သို့မဟုတ်) တူညီသောပြဿနာများ ကြုံတွေ့ခံစားရသည့် အုပ်စုလိုက် ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါတယ်။ ထိုသို့ အမျိုးအစားများစွာရှိသည့် စိတ်ကုထုံးများမှ အချို့ကို အောက်မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။

- Cognitive behavioral therapy (CBT)
- Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)
- Gestalt therapy
- Play therapy



စိတ်ကုထုံး (psychotherapy) က ဘယ်သူတွေအတွက်လဲ။

စိတ်ကုထုံး (psychotherapy) က စိတ်ရောဂါဝေဒနာ ခံစားနေရသူတွေ အတွက်ပဲ မဟုတ်ပါဘူး။ နောက်မှာ ဖော်ပြထားတဲ့ အခြေအနေတွေအပါအဝင် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် စိတ်ကုထုံး ဝန်ဆောင်မှု ပံ့ပိုးမှု ရဖို့ လာရောက်ကြပါတယ်။

- စိတ်ဖိစီးမှု
- စိုးရိမ်ပူပန်မှုနှင့် ကြောက်ရွံ့မှုများရှိခြင်း
- ဒေါသကို ထိန်းချုပ်ရန် ခက်ခဲခြင်း
- ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာပြဿနာများ
- အငြင်းပွားမှု၊ ပဋိပက္ခများ ကြုံတွေ့ခံစားရခြင်း
- မိမိဘဝ တိုးတက်မှုအတွက် ဆောင်ရွက်လိုမှုများ
- ချစ်ကျွမ်းဝင်မှုနှင့် လိင်ဆက်ဆံမှုဆိုင်ရာ ပြဿနာများ
- အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲမှုဆိုင်ရာ ပြဿနာများ
- ဆုံးရှုံးမှု တစ်ခုခု (သို့မဟုတ်) စိတ်ဒဏ်ရာကြုံတွေ့ခံစားရခြင်း
- စိတ်ကျရောဂါဝေဒနာ အပါအဝင် စိတ်ရောဂါဝေဒနာများ ခံစားရခြင်း
- မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်မှုရှိခြင်း၊ တန်ဖိုးထားခြင်းတို့နှင့် ပတ်သက်သည့် ပြဿနာများ
- ကြုံတွေ့ရသည့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ရင်ဆိုင်နိုင်ရန် ကြိုးပမ်းခြင်း (ဥပမာ - ကင်ဆာရောဂါ)



စိတ်ကုထုံး (psychotherapy) နဲ့ ပတ်သတ်၍



- စိတ်ကုထုံး (psychotherapy) သည် အကျိုးကျေးဇူး များစွာ ရှိကြောင်း ဆယ်စုနှစ်ပေါင်းများစွာ လေ့လာခဲ့သည့် သုတေသန များက သက်သေထူခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါတယ်။
- စိတ်ကုထုံး (psychotherapy) ကို အခြား ကုသမှု၊ ပံ့ပိုးမှုများနှင့် ယှဉ်တွဲပေးရန် လိုအပ်နိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ စိတ်ကြွ စိတ်ကျ ရောဂါ (Bipolar disorder) ကို ခံစားနေရ သောသူများအတွက် ဆေးဝါးပံ့ပိုးမှု၊ အလုပ်အကိုင်နှင့် စားဝတ်နေရေးဆိုင်ရာ လူမှုပံ့ပိုးမှုများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးရန် လိုအပ်ပါတယ်။
- စိတ်ကုထုံး (psychotherapy) လုပ်ငန်းစဉ်မှာ သင့်ရဲ့ အခန်းကဏ္ဍဟာလည်းအဓိကကျပြီး အရေးပါ ပါတယ်။ လုပ်ငန်းစဉ်သည် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူနှင့် လက်ခံရယူသူ အတူ လက်တွဲလုပ်ဆောင်သည့် ဖြစ်စဉ်မျိုး ဖြစ်ပါတယ်။
- စစ်မှန်သော ပြောင်းလဲမှုဖြစ်ပေါ်ရန် အချိန်ယူရပါတယ်။ တွေးခေါ်မှု၊ ခံစားချက်များနှင့် အပြုအမူများကို သင်ကိုယ်တိုင် ပြောင်းလဲမှုပြုလုပ်နိုင်ဖို့ စိတ်ကုထုံးရဲ့ ပံ့ပိုးမှုကို လအတန်ကြာ အချိန်ယူရပါတယ်။

**အခက်အခဲ၊ စိန်ခေါ်မှုများကို အောင်မြင်ကျော်လွှားပြီး
မိမိတို့ မျှော်မှန်းသည့် ကျန်းမာပျော်ရွှင်၍ ကိုယ်စွမ်းကိုယ်စပြည့်စုံသော ဘဝပန်းတိုင်ဆီသို့။**

References

1. American Psychological Association. (2018). Understanding psychotherapy and how it works.
2. Lambert, M.J., & Ogles, B.M. (2004). The efficacy and effectiveness of psychotherapy. In M.J. Lambert (Ed.), Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change (5th ed, pp. 139–193). New York: Wiley.
3. Sane Australia. (2018). Psychotherapy.