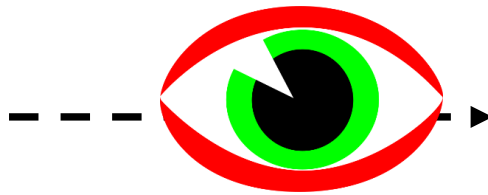


စိတ်ဖိစီးမှု (Stress)

ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် အပြုအမူပြောင်းလဲမှုများနှင့် ယှဉ်တွဲနေသည့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ မသက်မသာ ဖြစ်သည့် အတွေ့အကြုံ ကို စိတ်ဖိစီးမှုဟု သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။ စိတ်ဖိစီးမှုသည် စိတ်ဖိစီးမှု ကို လှုံ့ဆော်ပေးသောအရာများ (stressors) နှင့် ၎င်း တို့အပေါ်လူတို့၏ ခံယူမှုများနှင့် ဆက်စပ် ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။



Stressors



Perception



Stress

စိတ်ဖိစီးမှု (stress) နှင့် သောကပရိဒေဝဖိစီးမှု (distress)

ကျွန်ုပ်တို့သည် နေ့စဉ်ဘဝတွင် စိတ်ဖိစီးမှု (stress) အတက်အကျများ ကို ကြုံတွေ့နေ ကြရပြီး ထိုစိတ်ဖိစီးမှု သည် ကျွန်ုပ်တို့ ဘဝရဲ့ ပုံမှန်အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ သို့သော် သေးငယ်သော စိတ်ဖိစီးမှုများ တဖြည်းဖြည်း စုပုံ လာတဲ့အခါ၊ စိတ်ဖိစီးမှု တစ်ခုကို ကြာရှည်စွာ ကြုံတွေ့ရသောအခါ ဒါမှမဟုတ် စိတ်ဒဏ်ရာကို ဖြစ်စေသည့် ဖြစ်ရပ်နှင့် ကြုံတွေ့ ရသောအခါများ တွင် ကျွန်ုပ်တို့ တစ်ယောက်ချင်းစီတွင်ရှိသည့် အရင်းအမြစ် များထက် ကျော်လွန်သော ပိုမို ပြင်းထန် သည့် စိတ်ဖိစီးမှုမျိုး ကြုံတွေ့ရပါ က သောကပရိဒေဝဖိစီးမှု (distress) ကို ခံစားရနိုင်ပါသည်။

Metanoia Mental Health Services & Resource Center

Phone: +959 959 540733, +959 784420563

Facebook: <https://www.facebook.com/metanoiamhsrc/>

Website: www.metanoiamhsrc.com

Mail: admin@metanoiamhsrc.com, metanoiamhsrc@gmail.com

Address: No. 63, First floor (Right), 125th street,, Thabyaygone Ward, Mingalartaungnyunt Township, Yangon

စိတ်ဖိစီးမှု နှင့် သောက ပရိဒေဝဖိစီးမှုများကို ကြုံတွေ့ရတဲ့အခါ အောက်ပါ လက္ခဏာများကို ခံစားရနိုင်ပါတယ်။

- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ (mental) လက္ခဏာများ (ဥပမာ - အာရုံစူးစိုက်ရန် ခက်ခဲခြင်း)



- စိတ်ခံစားမှု ဆိုင်ရာ (emotional) လက္ခဏာများ (ဥပမာ - ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ဒေါသဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ခြင်း)



- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ (physical) လက္ခဏာ များ (ဥပမာ - ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အစာအိမ်အောင့်ခြင်း၊ အစားပျက်ခြင်း၊ အအိပ်ပျက်ခြင်း၊ နွမ်းလျခြင်း)



- အပြုအမူဆိုင်ရာ (behavioral) လက္ခဏာများ (ဥပမာ - မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်း)



- လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ (social) လက္ခဏာများ (ဥပမာ - လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ အခြားသူများ နှင့်အဆင်မပြေခြင်း) နှင့်



- ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှုဆိုင်ရာ (spiritual) လက္ခဏာများ (ဥပမာ - ဘဝသည် အဓိပ္ပာယ် မရှိဟုခံစားလာခြင်း၊ ယုံကြည်ကိုးကွယ်မှုများတွင် ယုံကြည်မှုလျော့နည်းလာခြင်း) တို့ဖြစ်သည်။



Coping (စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြေရှင်းခြင်း)

လူတွေဟာ စိတ်ဖိစီးစရာ အခြေအနေတွေနဲ့ ကြုံတွေ့ကြရတဲ့ အခါ
ယေဘုယျအားဖြင့် ပုံစံနှစ်မျိုးနဲ့ ဖြေရှင်းကြပါတယ်။

Problem-focused coping

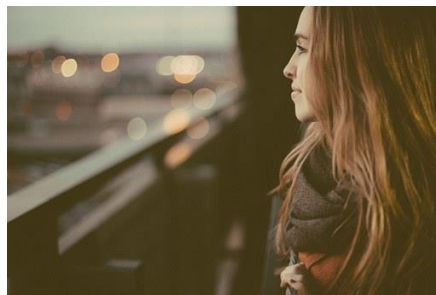
(ပြဿနာကို ဦးတည်ဖြေရှင်းခြင်း)

စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြစ်စေသည့် ဇစ်မြစ်ကို
ဖယ်ရှား လျော့နည်းစေခြင်း
ဥပမာ - ယောက္ခမနှင့် ပြဿနာဖြစ်၍
အိမ်ခွဲနေခြင်း

Emotional-focused coping

(စိတ်ခံစားမှုကို အဓိကထားဖြေရှင်းခြင်း)

စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် ဆက်စပ်နေသည့်
သောကပရိဒေဝဖိစီးမှုကို
လျော့နည်းစေခြင်း
ဥပမာ - ယောက္ခမကြောင့်
စိတ်ဖိစီးမှုရသော်လည်း
“ကိုယ့်အမေလို သဘောထားပြီး
သည်းခံလိုက်ပါမယ်” ဟု စဉ်းစားပြီး
စိတ်ဖိစီးမှုကို သက်သာစေခြင်း



မိမိ ထိန်းချုပ်နိုင်သည့် အခြေအနေများတွင် Problem-focused coping (ပြဿနာကို ဦးတည်ဖြေရှင်းခြင်း) ကို အသုံးပြုဖြေရှင်းခြင်း ဖြင့် ရေရှည်အတွက် စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့ချနိုင်ပါတယ်။ မိမိ ထိန်းချုပ်ပြောင်းလဲ ရန် ခက်ခဲသော အခြေအနေများတွင် Emotional-focused coping (စိတ်ခံစားမှုကို အဓိကထားဖြေရှင်းခြင်း) ကို အသုံးပြုခြင်းအား ဖြင့်လည်း ပြင်းထန်သည့် စိတ်ခံစားမှုများကို လျော့ချနိုင်ပါတယ်။



B – Belief ယုံကြည်မှု	ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ယုံကြည်ချက်၊ နိုင်ငံရေးရပ်တည်မှု၊ ဘဝအဓိပ္ပာယ်နှင့် ပတ်သက်သည့် ခံစားချက်နှင့် ယုံကြည်မှုများ၊ မိမိသည် မည်သူမည်ဝါ ဖြစ်ကြောင်း ဖော်ထုတ်ပြသမှု၊ မိမိရည်မှန်းချက် စသည်တို့အတွက် ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု
--------------------------	---



A – Affect စိတ်ခံစားမှု အတွေ့အကြုံ	မိမိခံစားချက်ကို ဖော်ထုတ်ပြသခြင်း၊ ငိုခြင်း၊ ရယ်ခြင်း၊ မိမိအတွေ့အကြုံများကို အခြားသူတစ်ဦးဦးအား ရင်ဖွင့်ခြင်း၊ ပုံဆွဲခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း၊ စာရေးခြင်းစသည့် စကားဖြင့်မဟုတ်သော ဖော်ထုတ်ပြသမှုများ
--	---



S – Social လူမှုရေးရာ	အဖွဲ့တစ်ခုခု (သို့မဟုတ်) အဖွဲ့အစည်း တစ်ခုခုတွင် တွင် ပါဝင်ခြင်း၊ တာဝန်တစ်ခုခုယူခြင်း၊ အခန်းကဏ္ဍတစ်ခုခုတွင် ပါဝင်ခြင်း အားဖြင့် မိမိသည် တစ်နေရာရာတွင် ပါဝင်နေရသည်ဟု ခံစားရခြင်း
--------------------------	--



I – Imagination စိတ်ကူးယဉ်မှု	စိတ်ကူးယဉ်ခြင်း၊ စိတ်ကူးပုံဖော်ခြင်း၊ ပြဿနာကို စိတ်ကူးထဲတွင် ဖြေရှင်းခြင်း
----------------------------------	--



C – Cognitive သိမြင်မှု	ပြဿနာဖြေရှင်းရန် သတင်းအချက်အလက် စုစည်းခြင်း၊ ပြဿနာကို ပြေလည်အောင်ဖြေရှင်းခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်စဉ်းစားခြင်း နှင့် လမ်းညွှန်ပေးခြင်း
----------------------------	---



Ph – Physical ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု	စိတ်ဖြေလျော့ခြင်း၊ ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း၊ Yoga ကစားခြင်း
---------------------------------------	---

လူတိုင်းမှာ ဒီနည်းဗျူဟာတွေကို အသုံးပြုနိုင်တဲ့ အလားအလာရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တချို့ နည်းလမ်းတွေကို ပိုသုံးမိပြီး တချို့ကို သိပ်မသုံးမိတာမျိုးဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ နည်းလမ်းတစ်ခု (ဥပမာ - သူတပါးကို ရင်ဖွင့်ခြင်း) ကို သာ ခဏ ခဏ အသုံးပြုမိလျှင် အကျိုးရှိနိုင်စွမ်း လျော့ကျလာနိုင်သလို မလိုလားအပ်တဲ့ ရလာဒ်တွေရလာတာမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိမိနှစ်သက်တဲ့ နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကို ပြောင်းသုံးဖို့နဲ့ မသုံးဖူးသေးတဲ့ နည်းလမ်းအသစ်လေးတွေကို လည်း အသုံးပြုကြည့်ဖို့ တိုက်တွန်းလိုပါတယ်။

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

Reference

1. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (IFRC). (2016). Lay counseling: A trainer’s manual, <http://pscentre.org/wp-content/uploads/Lay-counselling_EN.pdf> accessed at April, 2018.
2. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing.
3. Leykin, D., Krkeljic, L., Rogel, R., Lev, Y., Niv, S., Spanglet, J., ... & Tal-Margalit, M. (2012). The" BASIC Ph" model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application. Jessica Kingsley Publishers.