



FamilyLifeConnect

သင် ခံစားရပုံကို ပိုမို ကောင်းအောင်လုပ်ခြင်း

သင် စဉ်းစားပုံနှင့် ခံစားရပုံတွင် ပြောင်းလဲချက်ကို သင် ကြုံတွေ့နိုင်မည့် အချိန်အခါများ ရှိပါသည်။ သင်၏ သာမန် နေ့စဉ် လုပ်နေကျအရာများ လုပ်နေသည့်အခါ သင် စိတ်ဖိစီးမှု ခံစားရနိုင်သည် သို့မဟုတ် သင် နှစ်သက်နေကျအရာများကို နှစ်သက်နေမည် မဟုတ်ကြောင်း သင် သတိပြုခဲ့မိမည် ဖြစ်သည်။ သင်သည် ဝမ်းနည်းမှု၊ စိတ်ကတောင့်ကစဖြစ်မှု၊ ခိုးကိုးရာမဲ့နှင့် အသုံးမကျ ခံစားမှုများမှ သက်သာရာရကြောင်း ခံစားရသည့်အချိန်များ ရှိနိုင်သည်။

သင့် ခံစားချက် ပြောင်းလဲမှုသည် သင်၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကိုလည်း ထိခိုက်နိုင်သည်။ သင့်အား အလွန် မောပန်းစေလျက်ရှိသည် (သင်အား အိပ်စက်ရ ခက်ခဲစေနိုင်သည်ကဲ့သို့ပင်ဖြစ်သည်) ။

သင် ကြုံတွေ့နေရသည့် ခံစားချက်များသည် စိတ်သောက ရောက်စေသည့် ဖြစ်ရပ် (သို့) အတွေ့အကြုံနှင့် ဆက်စပ်နေနိုင်သည် (သို့) သင် ဤသို့အဘယ်ကြောင့် ခံစားရသည်ကို သိရှိရန် ခက်ခဲကြောင်း သင် တွေ့ရှိနိုင်သည်။

လူအများအပြားသည် ၎င်းတို့၏ ခံစားချက်၌ ဤပြောင်းလဲချက်ကို ကြုံတွေ့နိုင်ပြီး သင် ခံစားရပုံကို လက်ခံခြင်းမှာ သင် လိုချင်သည့်ပုံစံသို့ ပြန်ရောက်ရန်အတွက် ပထမနှင့် အရေးအကြီးဆုံး အဆင့်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် သာမန် နေ့စဉ် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်နှင့် လုပ်စရာများကို လက်ရှိအချိန်တွင် ချိန်ကိုက်ပေးရန်ကိုလည်း အထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည်။

အနားရရန်နှင့် ပြန်လည်ကောင်းမွန်ရန်အတွက် သင့် ကိုယ်တိုင်ကို အချိန်ပေးပါ။ နားလည်ပြီး ကြင်နာပါ။ သင့် မိသားစုနှင့်မိတ်ဆွေများ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ ဆေးဘက်ကျန်းမာရေး အတတ်ပညာရှင်များနှင့် ဖေးမသူများထံမှ ပံ့ပိုးမှုအချို့ သင် လိုအပ်နိုင်သည်ဟူသော အကြံဉာဏ်ကို ပွင့်လင်းမြင်သာပါ။

သင့်ခံစားချက်သည် တိုးတက်လာနိုင်သော်လည်း ၎င်းမှာ အချိန် ယူနိုင်ပါသည်။ သင့်တွင် ကောင်းသောနေ့များနှင့် ဆိုးသောနေ့များ ရှိနိုင်သော်လည်း ဖြည်းဖြည်းချင်း၊ အသာအယာအားဖြင့် ကောင်းသောနေ့များသည် မကောင်းသောနေ့များကို လွှမ်းမိုး လာပါမည်။

သင့် ခံစားချက်ကို ပိုမိုကောင်းစေမည့် သင် လုပ်ရမည့်အချက်များအတွက် အကြံဉာဏ် အနည်းငယ်ရှိသည်-

- သင့်အနီးတစ်ဝိုက်ရှိ လူများနှင့် အချိန်ဖြုန်းပါ။ ၎င်းတွင် မိသားစု၊ မိတ်ဆွေများ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် အသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းရှိ အခြားသူများ ပါဝင်နိုင်သည်။
- သင့်အား ကူညီနေသည့် အခြားသူများနှင့် ပွင့်လင်းပါ။
- သင့် မိသားစုဝင်များအနက် အနည်းဆုံး တစ်ဦး (သို့) မိတ်ဆွေများအနက် အနည်းဆုံး တစ်ဦးနှင့် သင် ခံစားနေရပုံကို ဖြစ်နိုင်လျှင် ဆွေးနွေးပါ။
- သင့်အနေဖြင့် နေ့စဉ် အမှန်တကယ် အောင်မြင်နိုင်သည့် ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင် အနည်းငယ်ကို အလေးထားပါ။ ၎င်းသည် အလုပ်၊ ဝါသနာထုံရာများ၊ လက်မှုပညာများ၊ အခြားသူများအား စေတနာ့ဝန်ထမ်းလုပ်ပေးခြင်း (သို့) ကူညီပေးခြင်းတို့နှင့် ဆက်စပ်နေနိုင်သည်။ သင် ထူးချွန်သည့် တစ်စုံတစ်ခုကို မိမိကိုယ်မိမိ စိတ်ချယုံကြည်မှုအား တည်ဆောက်ရန် လုပ်ပါ။ ပိုမိုခက်ခဲသည့် အလုပ်တာဝန်ကို ကြိုးစားလုပ်ပါ။
- နေ့စဉ် သင် လုပ်သည့်အရာအကြောင်း စဉ်းစားပါ - မှန်မှန်ကန်ကန် ဆင်ခြင်ပါ။ သင် နှစ်ခြိုက်သည့် တစ်စုံတစ်ခုကို စီစဉ်ပါ။ သင် လုပ်ရမည့် လုပ်စရာ အချို့ လုပ်ခြင်းကိုလည်း စီစဉ်ပါ။ သင့် အောင်မြင်မှု အားလုံးကို ဂုဏ်ယူပါ။

The FamilyLifeConnect service is funded by the South Eastern Melbourne Primary Health Network.



- သင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို ချဉ်းကပ်ရန် သင့်အား အထောက်အကူပြုမည့် ပြဿနာ ဖြေရှင်းရေး စွမ်းရည် အချို့ကို သုံးပါ (နောက်ထပ် သတင်းအချက်အလက်များအတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဤနည်းလမ်းစာတွဲရှိ သင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို စီမံခြင်းအား ကြည့်ပါ) ။
- အပန်းဖြေပုံကို လေ့လာပြီး နေ့စဉ် ၎င်းကို လေ့ကျင့်ရန် အချိန်ယူပါ။ ၎င်းမှာ အသက်ပြင်းပြင်းရှူခြင်း၊ သက်သောင့်သက်သာနေခြင်း၊ တရားထိုင်ခြင်း - သင့်အတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်မည့် မည်သည့်အရာမဆို ဖြစ်နိုင်သည်။
- သင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက်ပါ - ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော စားသောက်ပုံအရ စားသောက်ပါ။ ပုံမှန် ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပါ။ အလွန်အကျွံ အရက်သောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- သင့် ဘာသာရေးဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များကို စဉ်းစားပါ။
- သင့် ခံစားချက်များနှင့် သင့် ဘဝသည် အစွမ်းကုန် အရေးကြီးသည်- သင့် ခံစားချက်ကို မသက်ဆိုင်စေဘဲ သင်နှင့် သင့်ကို သိကျွမ်းပြီး ချစ်ခင်သည့်သူအားလုံး အတွက်ဖြစ်ပါသည်။ နေ့စဉ် တစ်ကြိမ်လျှင် တစ်ခုကို လုပ်ပါ။



*Transforming
lives for stronger
communities*

ဤစာရွက်စာတမ်းပါ သတင်းအချက်အလက်သည် အထွေထွေ အကြံဉာဏ်သာဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဤအကြံဉာဏ်မှာ သင့်အခြေအနေနှင့် သက်ဆိုင်မည် မဟုတ်နိုင်ပြီး ကျန်းမာရေး အတတ်ပညာရှင်တစ်ဦး၏ အကြံဉာဏ်ကို အစားထိုးရန် မရည်ရွယ်ပါ။

FamilyLifeConnect

FamilyLifeConnect သည် အမေ့ ဝန်ဆောင်မှုတစ်ခုဖြစ်ပြီး မဟာ ဒင်ဒီနောင် အသိုင်းအဝိုင်းတွင် နေထိုင်သူများအား ဖေးမသူများနှင့် ဆက်သွယ်စေသည်။ သူတို့သည် သင်၏ ကျန်းမာကောင်းမွန်ရေးကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပြီး သင်၏ ရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်ကို သင် အောင်မြင်စေရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။



1800 326 543



connect@familylife.com.au



အွန်လိုင်းဖြင့် ရက်ချိန်းလုပ်ရန်- www.familylife.com.au/familylifeconnect