

FamilyLifeConnect

စိတ်သောကနှင့် စိတ်ပူပန်မှုကို လျော့ချစေသည့် အပန်းဖြေ နည်းလမ်းများ

ကျွန်ုပ်တို့ အားလုံးသည် တစ်ခါတစ်ရံ စိတ်သောက ကြုံတွေ့ပါသည်။ ၎င်းမှာ လူ့ဘဝ၏ ပုံမှန် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ သင် စိတ်သောကရောက်ချိန်၌ သင် ကြုံတွေ့နိုင်သည်မှာ-

- အသက်ရှူကျပ်ခြင်း
- နှလုံးခုန် မြန်ခြင်း
- သင့်ဦးခေါင်းနှင့်နားအတွင်း တဒိန်းဒိန်းမြည်နေခြင်း
- ခြေထွက်ခြင်း
- ကြွက်သားတင်းမှု များခြင်း
- အာရုံမစိုက်နိုင်ခြင်း
- သင့်အရေပြားတွင် စပ်ဖျဉ်းဖျဉ်း သို့မဟုတ် စူးရှရှ ခံစားရခြင်း
- အာခေါင်ခြောက်ခြင်း
- နံရံများနှင့် မျက်နှာကြက်များ သင့်အပေါ် ပိကျလာနေသည်ဟု ခံစားရခြင်း

သင် ဤသို့ခံစားနေရချိန်၌ စဉ်းစားရန် သို့မဟုတ် တစ်ခုခုလုပ်ရန် ခက်ခဲကြောင်းကိုလည်း သင် ကြုံတွေ့နိုင်သည်။

သင့် စိတ်သောကကို လျော့ချရန် သင် လုပ်နိုင်သည့် အရာ အမြောက်အမြားရှိပါသည်။ အားလုံးသည်တော့ သင့်အတွက် မသင့်တော်နိုင်သော်လည်း သင် စိတ်ဖိစီးလာသည့်အခါ ရင်ဆိုင်ရန် နည်းလမ်းအချို့ သိရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။

သင့်အတွက် သင့်တော်မည့် အပန်းဖြေသည့် နည်းလမ်းအချို့ကို သိရှိပြီး ၎င်းတို့ကို ပုံမှန် လေ့ကျင့်ပါ။ သင့် အပတ်စဉ် အစီအစဉ်တွင် အပန်းဖြေခြင်း အချို့ကို ထည့်သွင်းလုပ်ကြည့်ပါ။ သင် ခံစားရကောင်းသည့်အခါပင် ဤနည်းလမ်းများသည် သင် နေထိုင်ကောင်းနေစေရန်နှင့် နေ့စဉ် လူ့ဘဝကို ကောင်းစွာရင်ဆိုင်ရန် အထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည်။

စမ်းလုပ်ကြည့်ရန် အပန်းဖြေနည်း ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းများ

- **ဖြည်းဖြည်းနှင့် အသက်ပြင်းပြင်း ရှူပါ။** တစ် နှစ် သုံး ရေတွက်နေစဉ် အသက် ဖြည်းဖြည်းရှူပါ။ သင့် အဆုတ်ကို လေကိုရှု၍ ဖြည့်လိုက်ပါ။ တစ် နှစ် သုံး ရေတွက်စဉ် အသက်အောင့်ထားပြီး အသာအယာ အသက်ရှူထုတ်လိုက်ပါ။ ဤသို့လုပ်နေစဉ် သင့်အသက်ကို အသေအချာ အာရုံစိုက်စေရန် သင့်မျက်လုံးများကို သင် ပိတ်ထားချင် ပိတ်ထားနိုင်ပါသည်။ သင် ဖြည်းဖြည်းချင်း အသက်ရှူသွင်း အသက်ရှူထုတ်နိုင်လျှင် ပိုကောင်းပါသည်။ လိုအပ်သလို သင် အကြိမ်များစွာ လုပ်နိုင်ပါသည်။ သင့် အသက်ရှူနှုန်း ဖြည်းဖြည်းချင်း လျော့နည်းလာပြီး သင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ သက်သာလာသည့်အလျောက် သင်သည် ပိုမို တည်ငြိမ်လာသင့်ပြီး စိုးရိမ်စိတ် ပိုမို နည်းလာသင့်ပါသည်။
- **စိတ်တည်ငြိမ်အောင်ထားခြင်း။** သင့် နှလုံးခုန်နှုန်းနှင့် အသက်ရှူနှုန်း နှေးကွေးလာသည်နှင့်အမျှ သင်သည် စိတ်တည်ငြိမ်အောင်ထားသည့် နည်းလမ်းအချို့ကို စမ်းလုပ်နိုင်ပါသည်။ စိတ်တည်ငြိမ်အောင်ထားခြင်း၏ အယူအဆသည် ရိုးစင်းပြီး လက်တွေ့ကျသည့်အပြင် ၎င်းကို မည်သည့်နေရာတွင်မဆို လုပ်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းမှာ ဤနေရာနှင့် လက်ရှိအချိန်မှာပင် လုပ်နိုင်သည့် အကြောင်းဖြစ်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ၌ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်သည် အယူအဆများ၊ စိုးရိမ်မှုများ၊ ကြောက်ရွံ့မှုနှင့် အကောင်းနှင့်အဆိုး နှစ်မျိုးလုံး -အမှတ်သညာများတို့ဖြင့် ပြည့်နက်နေနိုင်ပါသည်။ 'စိတ်တည်ငြိမ်အောင်ထားခြင်း' သည် ဤအယူအဆများနှင့် ခံစားချက်များကို ဝေဖန်ရန် မလိုအပ်ပါ။ ၎င်းတို့ကို ဘေးဖယ်ထားပါ သို့မဟုတ် စိန်ခေါ်ရင်ဆိုင်ပါ။ ဤအယူအဆများကို သင့်စိတ်ထဲ ထားရှိခြင်း၊ နောက်ခံ၌ မျောပေးထားခြင်း လုပ်မည့်အစား လက်ရှိအချိန်၌ သင် ကြုံတွေ့နေရသည့် ခံစားချက်များအပေါ် သင့်စိတ်ကို အာရုံပြုထားပါ။

ဖြည်းဖြည်းနှင့် အသက်ပြင်းပြင်းရှူခြင်းသည် စိတ်တည်ငြိမ်ခြင်းဆီသို့ သင်အား ရောက်ရှိစေနိုင်ပါသည်။ သင့်စိတ်ထဲ အယူအဆများ ပြည့်နက်နေစဉ် ၎င်းတို့ကို အသိရှိထားသော်လည်း သင်၏ ဖြည်းဖြည်းနှင့် အသက်ပြင်းပြင်းရှူခြင်းအပေါ် အာရုံပြုပါ။ လိုအပ်လျှင် ဝင်သက် ထွက်သက်ကို ရေတွက်နေပါ။ သင့်စိတ် ထွေပြားနေသည့်အခါတိုင်း သင့်စိတ်ကို လက်ရှိအချိန်ဆီသို့ ပြန်လည် အာရုံပြုပေးပါ။

သင့်အပေါ် ခံစားမှုများကို သတိပြုပါ။ အသက်ရှူနေသည်ကိုအပြင် သင် မြင်နိုင်၊ ကြားနိုင်၊ အာရုံခံနိုင်၊ ထိနိုင်ပြီး အနံ့ခံနိုင်သည့် အရာကို သတိပြုမိရန် အထောက်အကူပြုနိုင်သည်။ ဤနည်းလမ်းကို သင် လမ်းလျှောက်၊ စားသုံး၊ မောင်းနှင်၊ အိပ်ပျော်ရန်ကြိုးစား၊ တန်းစီစောင့်ဆိုင်းနေသည့် စသဖြင့် အခါများ၌ လေ့ကျင့်ပါ။ ဤအရာများကို လုပ်နေစဉ် အနီးအနား ခံစားမှုများကို အမှန်တကယ် သတိပြုပါ။ စိတ်တည်ငြိမ်အောင်ထားခြင်း ညွှန်ကြားပေးသည့် တရားထိုင်ခြင်း အတွက် ရယ်ပြုံးနေသည့်စိတ် ဟုအမည်တွင်သော Smiling Mind ဝက်ဘ်ဆိုက်- smilingmind.com.au တွင်ကြည့်ရှုပါ။

- **မြင်သာအောင်ကြည့်ခြင်း။** အပန်းဖြေမှု တစ်စုံတစ်ခု သို့မဟုတ် သင် နှစ်ခြိုက်သည့် တစ်စုံတစ်ခု အပေါ် သင့် စိတ်ကူးကို ကြိုးစား၍ အာရုံပြုပါ။ သင့် မျက်လုံးကို ပိတ်ပြီး သင့်အား စိတ်တည်ငြိမ်ပြီး ပျော်ရွှင်စေမည့် သင့်ဘဝ အချိန်တစ်ခု သို့မဟုတ် သင် ရောက်ခဲ့သည့် သို့မဟုတ် စိတ်ကူးယဉ်ခဲ့သည့် နေရာတစ်ခု သို့မဟုတ် သင် ချစ်ခင်သည့် လူတစ်ဦးကိုပင် စဉ်းစားပါ။ သင့် စိတ်ထွေပြားသည့်အခါတိုင်း ဤစိတ်တည်ငြိမ်ပြီး ပျော်စရာကောင်းသည့် နေရာ၊ အတွေ့အကြုံ သို့မဟုတ် လူပုဂ္ဂိုလ် အပေါ် အာရုံပြုပါ။
- **ကြွက်သား ဖြေလျော့ခြင်း။** သင့်ကိုယ်ခန္ဓာရှိ အမျိုးမျိုးသော ကြွက်သား အုပ်စုအပေါ် စိတ်အာရုံပြုပါ။ သင့် ခြေချောင်းထိပ်ဖျားများ သို့မဟုတ် သင့် ဦးခေါင်းထိပ်မှ စတင်ပြီး ကြွက်သား အုပ်စုတစ်ခုစီကို ဖြည်းဖြည်းချင်း ဆက်စပ်နေသည့် ကြွက်သားများကို အပေါ်ဘက် သို့မဟုတ် အောက်ဘက် တင်းလိုက် လျော့လိုက် လုပ်ပေးပြီး တစ်ခုချင်း၏ တင်းမာမှု အပြောင်းအလဲကို စာချရေးမှတ်ထားပါ။

ဤနည်းကို သင် တိတ်ဆိတ်သောနေရာ၌ လဲလျောင်းပြီး လုပ်နိုင်ပါသည်။ သင့် ခြေချောင်းများကို အာရုံပြုပြီး စတင်လုပ်ပါ - ခြေချောင်းများကို ခပ်တင်းတင်း ရှုံ့တွန့်ပြီး တစ် နှစ် သုံး ရေတွက်စဉ် ထိန်းထားပေးကာ တစ် နှစ် သုံး ရေတွက်စဉ် ပြန်လျော့လိုက်ပါ။ သင့် ခြေထောက်ကို တစ် နှစ် သုံး ရေတွက်စဉ် ဆန့်တန်းပေးပြီးနောက် ပြန်လျော့လိုက်ပါ။ သင့် ခြေထောက် မာနေသည့်အခါ တင်းမာမှုကို သတိပြုပြီး တင်းမာမှုကို သင် လျော့လိုက်သည့်အခါ သင် ခံစားရပုံကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပါ။ ဤနည်းကို သင့် ခြေထောက်မှ ခြေထောက် ညှိသကျည်းများ၊ ခြေသလုံးများ၊ ပေါင်၊ နှင့် ပေါင်နောက်ဖက်များအထိ သင့် ဦးခေါင်းထိရောက်သည့်တိုင် ဆက်လုပ်ပါ။

စိတ်အာရုံပြောင်းခြင်း။ သင် ခံစားနေရသည့် စိုးရိမ်ပူပန်မှု သို့မဟုတ် စိတ်သောကရောက်မည့် အယူအဆ (များ) ကို အခြား အယူအဆနှင့် အစားထိုးကြည့်ပါ။

ဥပမာ၊ သင် စိတ်ဂနာမငြိမ်ဖြစ်နေလျှင် သင့်အနီးအနားလူများ မည်သို့ ဝတ်ဆင်ထားသည်၊ ကြမ်းပြင် မည်သည့်ကြမ်းပြင်မျိုးနှင့် အရောင်ဖြစ်သည်- ဆိုသည့်ပတ်ဝန်းကျင်အား သင်ကိုယ်တိုင် သတိထားခြင်းဖြင့် စိတ်အာရုံပြောင်းပေးပါ။ သင့်အနေဖြင့် ၁၀၀ မှ နောက်ပြန် ရေတွက်ခြင်းအားဖြင့် သို့မဟုတ် အကွေ့ရာကို နောက်ပြန် ရေတွက်ခြင်းအားဖြင့်လည်း သင့်စိတ်ကို အာရုံပြောင်းနိုင်သည်။ သင့်အတွက် ဤသို့လုပ်နိုင်လျှင် သင် စိတ်လှုပ်ရှားနေသည့်အခါ သင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို အစားထိုးပေးမည့် သို့မဟုတ် စိတ်အာရုံပြောင်းမည့် အရာအကြောင်း အကြံဉာဏ်အချို့ရှိခြင်းမှာ ကောင်းပါသည်။




- **လမ်းညွှန်ထားသည့် အပန်းဖြေခြင်း။** လမ်းညွှန်ထားသည့် အပန်းဖြေခြင်းကို သင် လေ့ကျင့်ရန် ရရှိနိုင်သည့် အသံသွင်းထားသည့် အခွေများ အများအပြားရှိပါသည်။ အများအပြားကို သင် စမတ်ဖုန်းထဲ အဖတ် အဖြစ် ဒေါင်းလုဒ်ယူနိုင်သည်။ ၎င်းတို့တွင် မီးလောင်ကျွမ်းသံနှင့် ကမ်းခြေကို လှိုင်းပုတ်သံများကဲ့သို့ စိတ်တည်ငြိမ်သည့် အသံများ ပိုမို လမ်းညွှန်ထားသည့် တရားထိုင် အမျိုးအစားတို့ ပါဝင်ပါသည်။ [beyondblue](http://beyondblue.org.au/relaxation) တွင်လည်း သင် စမ်းလုပ်ကြည့်နိုင်သည့် တရားထိုင်နည်း အချို့ ရှိပါသည်။
- **သင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြောင်းလဲခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်တည်ငြိမ်သော ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးခြင်း။** ဖြစ်နိုင်လျှင် သင့်အား စိတ်သောက ရောက်စေသည့် အခြေအနေမှ သင့်ကိုယ်ကိုသင် ဖယ်ရှားပေးပါ။ သင့်အား သာမန်အားဖြင့် သက်သောင့်သက်သာဖြစ်စေသည့် တစ်စုံတစ်ခုကို လုပ်ပါ။ ရေချိုးခြင်း၊ စိတ်တည်ငြိမ်စေသည့် ဖယောင်းတိုင် အချို့ ထွန်းခြင်း၊ စာအုပ်ဖတ်ခြင်း၊ ဟာသရုပ်ရှင် ကြည့်ခြင်း သို့မဟုတ် တီဗီစီးရီး ကြည့်ခြင်း၊ လက်ဘက်ရည်သောက်ခြင်း၊ ကြင်နာသော မိတ်ဆွေတစ်ဦးအား ဖုန်းခေါ်ခြင်း သို့မဟုတ် ရပ်ကွက်အတွင်း လမ်းလျှောက်ရုံကိုပင် လုပ်သည့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်း အချို့ လုပ်ခြင်းကဲ့သို့ ဖြစ်ပါသည်။

ဤ အပန်းဖြေနည်း အားလုံး သို့မဟုတ် အချို့ကို လုပ်ခြင်းသည် သင်၏ စိတ်သောကနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားသည့် ခံစားချက်များကို ပြန်လည်ထိန်းချုပ်ရန် အထောက်အကူပြုမည်ဖြစ်ကြောင်း သတိပြုပါ ထို့ကြောင့် ၎င်းတို့ သင့်အား စိတ်မဖိစီးတော့ပါ။

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

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

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

 1800 326 543
 connect@familylife.com.au
 အွန်လိုင်းဖြင့် ရက်ချိန်းလုပ်ရန်- www.familylife.com.au/familylifeconnect