



## FamilyLifeConnect

### အိပ်စက်၊ ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းနှင့် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် စားသောက်ခြင်း

သင် စိတ်ကျနေစဉ် ကိုယ်ခန္ဓာ၌ ခံစားရနေပုံတွင် ပြောင်းလဲချက် အမျိုးမျိုး တွေ့ကြုံနေနိုင်ပါသည်။ အိပ်စက်ရန် ခက်ခဲကြောင်း၊ ဆက်တိုက် နိုးနေကြောင်း သို့မဟုတ် နံနက် စောစောပိုင်း၌ နိုးနေကြောင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။ သို့မဟုတ် သာမန်ထက် ပို၍ အိပ်နေကြောင်း သင် တွေ့နိုင်ပါသည်။ သင် ခွန်အား နည်းနေကြောင်းနှင့် သာမန် လုပ်စရာများအား မပျော်ပိုက်တော့ကြောင်းကိုလည်း သင် တွေ့ကြုံနိုင်ပါသည်။

သင့် ကျန်းမာရေးနှင့် ကောင်းမွန်ရေးကို ထိန်းသိမ်းခြင်းသည် သင်၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး လိုအပ်ချက်များကို ဂရုစိုက် စောင့်ရှောက်ခြင်းအကြောင်းဖြစ်ပါသည်။ သင့် ခံစားချက်ကို မြှင့်တင်ပေးခြင်းနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားပုံကို တိုးတက်အောင်လုပ်ခြင်းကို လုပ်ရန်မှာ အောက်ပါကိစ္စများအတွက် အရေးကြီးပါသည်-

- ည ကောင်းစွာ အိပ်ပျော်စေရန်
- နေ့စဉ် ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း ခဏတစ်ဖြုတ် လမ်းလျှောက်ခြင်းကိုပင် လုပ်စေရန်
- ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော စားသောက်ပုံကို ထိန်းစားစေရန်တို့ဖြစ်ပါသည်။

သင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအပေါ် စိတ်ကျမှုဖြစ်စေသည့် သက်ရောက်မှုကို လျှော့ချရန် သင် လုပ်နိုင်သည့် လက်တွေ့ကျကျ အရာများ ရှိပါသည်။

### အိပ်စက်ခြင်း

- နေ့အချိန်အတွင်း ခဏတစ်ဖြုတ် မအိပ်ပါနှင့် ၎င်းသည် သင့်အတွက် ညအခါ အိပ်ပျော်ရန် အခက်အခဲရှိနိုင်ပါသည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။ နေ့အချိန်အတွင်း အနားယူရန်လိုအပ်သည်ဟု သင် ထင်မြင်လျှင် ထိုင်ပြီး (မလဲလျောင်း) အပန်းဖြေခြင်း နည်းလမ်းများ တွင်ဆွေးနွေးထားသည့် အပန်းဖြေခြင်းနည်းလမ်း အချို့ကို စမ်းလုပ်ကြည့်ပါ။
- အိပ်ရာမဝင်မီ တစ်နာရီခန့်တွင် သက်သောင့်သက်သာဖြစ်စေမည့် အိပ်စက်ခြင်း လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တစ်ခုကို ထူထောင်ပါ။ ရေချိုးခြင်း၊ နို့ပူပူနွေးနွေးသောက်စရာ (ကဖင်းမပါ)၊ မဂ္ဂဇင်းစာအုပ်ကဲ့သို့ ဖတ်စရာတစ်ခုခု နှင့် ရေနွေးအိတ် တို့ဖြစ်ပါသည်။ ညစဉ် သင့် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်ကို ဆောင်ရွက်ပါ။
- ညစဉ် အချိန်မှန် အိပ်ရာသို့ဝင်ရန် ကြိုးစားပါ။ နံနက်၌ အချိန်မှန် အိပ်ရာထရန် ကြိုးစားပါ။
- နည်းပညာဆိုင်ရာ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းများကို ကန့်သတ်ပြီး အိပ်ရာမဝင်မီ တစ်နာရီအလိုတွင် သို့မဟုတ် မဝင်မီလေးတွင် တစ်နေ့တာ၏ စိတ်သောကနှင့်ပတ်သက်၍ အာရုံပြုပါ။ သင့် ဖုန်း၊ ကွန်ပျူတာနှင့် တီဗီကို ပိတ်လိုက်ပါ။ သင့် အခန်းကို အမှောင်ချထားပါ။ သင့်အား ဆူညံသံများ အနှောင့်အယှက်ပေးလျှင် နားကြပ်တပ်ထားပါ။
- နေ့တိုင်း ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်း တစ်ချို့ကို လုပ်ပါ။ ဤသို့ဖြင့် 'ပျော်ရွှင်' သည့် အင်ဒိုဗင် ဓါတ်များ၏ ကောင်းကျိုး နှစ်ဆ ဖြစ်စေပြီး တစ်နေ့တာ ကုန်ဆုံးချိန်၌ သင့်အား မောပန်းစေပါသည်။
- သင် အိပ်မပျော်လျှင် မစိုးရိမ်ပါနှင့်။ အကယ်၍ အိပ်မပျော်လျှင် မိနစ် ၂၀ အချိန်ယူပါ - အကယ်၍ ထပ်ပြီး အိပ်မပျော်သေးလျှင် အိပ်ရာမှထ၊ နောက်ထပ် အခန်းတစ်ခန်းကိုသွားပြီး စာဖတ်ခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ပြင်းပြင်းရှူခြင်းကဲ့သို့ တစ်ခုခုကို သင် အိပ်ချင်လာသည့်တိုင်အောင် လုပ်ပါ။
- စဉ်းစားစရာ အတော်များများ သင့် အိပ်ခြင်းကို နှောင့်ယှက်နေလျှင် သင့် ခုတင်နှုတ်ခွေ၌ စိုးရိမ်ပူပန်စရာ မှတ်တမ်းစာအုပ် သို့မဟုတ် စာရွက်နှင့် ဖောင်တိန်ကို ထားပေးပါ။ သင်၏ စဉ်းစားစရာများကို ရေးချထားပြီး နောက်တစ်နေ့ သင်၏ စဉ်းစားစရာ အချိန်၌ ၎င်းတို့ကို သင် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းမည်ဖြစ်ကြောင်း သင့်ကိုယ်ကို သင် ပြောပါ။ သင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို စီမံခြင်း (Managing your worries) ဇယားကို အသေးစိတ်အတွက် ကြည့်ပါ။

- အိပ်စက်ရန် အခက်အခဲ သင် ကြုံတွေ့နေလျှင် သင် လုပ်နိုင်သည့် အပန်းဖြေခြင်း နည်းလမ်း အချို့ကို ထားရှိပါ။ ဥပမာ၊ စိတ်တည်ငြိမ်သည့် နေရာ သို့မဟုတ် အတွေ့အကြုံကို တွေးမြင်ပါ။ အသက်ဖြည်းဖြည်းရှူပါ။ သင့် ခြေချောင်းထိပ်ဖျားလေးမှ ဦးခေါင်းထိပ်အထိ ကြက်သားအုပ်စု တစ်ခုစီကို တင်းပေးပြီး လျော့ပေးပါ။ သို့မဟုတ် လမ်းညွှန်ထားသည့် တရားထိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်တည်ငြိမ်စေသည့် အသံသွင်း နောက်ခံ အသံများကို နားထောင်ပါ။

**ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း**

- အနည်းအကျဉ်း စတင်လုပ်ပါ။ လှုပ်ရှားမှုအချို့မှာ လုံးဝ မလုပ်သည်ထက် ပိုကောင်းပါသည်။
- ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်း ပုံစံအချို့ကို သင့် နေ့စဉ် လုပ်စရာ၏ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သင့်သည်။ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သည့် ကိုယ်ခန္ဓာကို ထိန်းသိမ်းထားခြင်းအပြင် ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ‘ကောင်းစွာ ခံစားမှု’ ဓါတုပစ္စည်းကို သင့် ဦးနှောက်တွင် ထုတ်ပေးမည်။ စိတ်သောကနှင့် မောပန်းမှုကို လျော့ချမည်။ သင့် အိပ်စက်မှုကို တိုးတက်စေမည်။ သဘာဝ အင်အားတိုးမြှင့်မှုကို သင့်အား ပေးအပ်မည်။ အောင်မြင်မှု၏ အရသာကို သင့်အား ပေးအပ်မည်ဖြစ်ပြီး အခြားသူများနှင့် ဆက်သွယ်ရန် သင့်အား အိမ်မှအပြင်ထွက်စေမည် ဖြစ်ပါသည်။ မကြိုက်တာ ဘာရှိပါသလဲ။
- သင့် နေ့စဉ် ဘဝတွင် ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းကို ထည့်သွင်းထားပါ။ သို့မှသာ ၎င်းသည် ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းကဲ့သို့ အမှန်တကယ် ခံစားမည် မဟုတ်တော့ပါ။ သို့မဟုတ် သင့်အား လှုပ်ရှားစေမည့်အပြင် သင် နှစ်ခြိုက်သည့် (သို့မဟုတ် အနည်းဆုံး ရှောင်မည် မဟုတ်သည့်) တစ်စုံတစ်ခုကို ရွေးချယ်ပါ။ ဥပမာ၊ မီးရထား ဘူတာ သို့မဟုတ် ကျောင်း/အလုပ်သို့ သင့်ကားကို မောင်းနှင်သွားမည့်အစား လမ်းလျှောက်သွားခြင်း သို့မဟုတ် စက်ဘီးစီးသွားခြင်းကို စဉ်းစားပါ။ သင်သည် ပန်းဥယျာဉ်သို့ ထွက်ခွာလာနိုင်သည်။ မြက်ခင်းကို မြက်ရိတ်နိုင်သည်။ သင့် ခွေးကို လမ်းလျှောက်ခေါ်သွားနိုင်သည်။ သင့် ကလေးများနှင့် ဂိမ်းကစားနိုင်သည်။ ကနိုင်သည်။ တောင်တက်နိုင်သည် သို့မဟုတ် အိမ်အလုပ်အချို့ လုပ်နိုင်ပါသည်။
- သင့်အတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်မည့် နေ့တစ်နေ့၏ အချိန်ကို ရွေးပါ။ ညနေခင်း နှောင်းပိုင်းအချိန်ကို ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်း မလုပ်ပါနှင့်။ သင် အိပ်ပျော်အောင် အိပ်ရန် ခက်ခဲနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။
- သင် ကိုယ်တိုင် လုပ်ချင်စိတ်ရှိရန် ခက်ခဲလျှင် မိတ်ဆွေ သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်တစ်ဦးကို သင်နှင့်အတူ လုပ်ရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။ အချိန်၊ ရက်စွဲနှင့် နေရာကို အတိအကျ သတ်မှတ်ထားပါ။ တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့်အတူ ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ခြင်းသည် သင် လိုအပ်သည့် လုပ်ချင်စိတ်ကို ရရှိနိုင်သည်။
- နေ့စဉ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုကို ဖြည်းဖြည်းချင်း မြှင့်တင်ပေးပါ။ သို့မှသာ သင့်အနေဖြင့် တစ်နေ့ ၃၀-၆၀ မိနစ် ခန့် သင် ပြည့်ပြည့်ဝဝ လုပ်နေမည်ဖြစ်ပါသည်။ သင် ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းကို အချိန်တစ်ချို့ ပုံမှန် မလုပ်ခဲ့ပါက သင့် ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များမှာ အောင်မြင်နိုင်ကြောင်း သေချာစေပါ။ တစ်ပတ် မိနစ် ၂၀ စတင်လုပ်ရန် မှန်းထားခြင်းသည်ပင် ပိုမို လက်တွေ့ကျနိုင်ပါသည်။

**ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောအစားအစာကို စားသုံးခြင်း**

- သင် ချက်ပြုတ်နေလျှင် ပြင်ဆင်စရာ များများ မလိုအပ်သည့် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစားအစာကို ဝယ်ပါ။ အသိအနွံ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ ဒိန်ချဉ် သို့မဟုတ် အသုတ်ကဲ့သို့ဖြစ်သည်။
- အာဟာရ မရှိသော အစားအစာကို ရှောင်ပါ။ မြန်မြန်နှင့် လွယ်လွယ် အစားအစာ ဖြစ်သည့်တိုင် ရှောင်ပါ - ယာယီအားဖြင့် ဗိုက်ဝသွားနိုင်သော်လည်း ဤအစားအစာ အမျိုးအစားသည် ကျွန်ုပ်တို့အား ရေရှည်၌ များသောအားဖြင့် ဆိုးရွားစေနိုင်သည်။
- သင် အာဟာရ မဖြစ်သော အစားအစာကို အစားလွန်ကျူးနေလျှင် ဤအစားအစာ အမျိုးအစား ဝယ်ယူခြင်းကို ကန့်သတ်ပါ။ ထို့ကြောင့် သင် စိတ်မချမ်းမြေ့သည့်နေ့၌ ယူစားမိမည် မဟုတ်ပါ။
- မိတ်ဆွေများနှင့် မိသားစုထံမှ အကယ်၍ သူတို့ သင့်အား ချက်ပြုတ်ပေးရန် ကမ်းလှမ်းခဲ့လျှင် အကူအညီကို လက်ခံပါ။
- အစာ ပမာဏ နည်းနည်းကို ပိုမို မကြာခဏ စားပါ။ သင့် စိတ်ခံစားချက်ကို တိုးတက်အောင် လုပ်နေစဉ် သင့် ခွန်အားကို မြှင့်တင်ပေးရန် သင် လိုအပ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အစာ ပမာဏ နည်းနည်းကို ပိုမို၍ မကြာခဏ စားပါ။ တည်ခင်းစားပွဲကြီးကြီး အဖြစ် သင် မခံစားရသည့်တိုင် စားပါ။
- သင်ကိုယ်တိုင်ကို ကြင်နာပါ။ သင့် စိတ်ခံစားချက် နိမ့်ကျနေစဉ် ခွန်အားနှင့် လုပ်ချင်ကိုင်ချင်စိတ်ဖြင့် သင် လုံးပန်းနေရသည်မှ ပုံမှန်ဖြစ်ပါသည် သို့သော် တစ်နေ့စီသည် အသစ် အသစ်ဖြစ်လာသည့်နေ့ဖြစ်ပါသည် - မနက်ဖြန် အသစ်ကို စလုပ်ပါ။

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



*Transforming  
lives for stronger  
communities*

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

### FamilyLifeConnect

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



1800 326 543



[connect@familylife.com.au](mailto:connect@familylife.com.au)



အွန်လိုင်းဖြင့် ရက်ချိန်းလုပ်ရန် - [www.familylife.com.au/familylifeconnect](http://www.familylife.com.au/familylifeconnect)