Myanmar(Burma)

LAIHUUSHÄIRIÖ

ပိန်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည့်နောက်ယှက်မှုဝေဒနာ/

လေးစားအပ်ပါသောစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာရှင်သို့၊
သမီးဖြစ်သူ၏အခြေအနေအတွက်ညွှန်ကြားမှုကိုလိုလားအပ်ပါသည်။၄င်းသည်ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ဖြစ်ပြီး၊အားလုံးကိုခြုံကြည့်မည်ဆိုပါကကျောင်းတွင်သင်ကြားခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍၄င်း၊အားကစားဖက်တွင်၄င်း၊တိုးတက်ကောင်းမွန်စွာ ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်နိုင်သူဖြစ်သည်။ မနှစ်ကစ၍ကျောင်းတက်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ပို၍ကြိုးစားရန်လိုအပ်လာသည်နှင့်၄င်းသည်တန်ပြန်မှုအသစ်များကိုစတင်ကျင့်သုံးလာသည် စိတ်တိုလွယ်ပြီးစိတ်ဓာတ်ကျပုံရသည်။ကျွန်မအနေနှင့်ပိန်လွန်းလှသည်ဟုထင်ပါသည်။ ၄င်း၏မကျန်းမမာဖြစ်မှုကိုစားသောက်ပုံနှင့်သေချာစွာဆက်နွယ်ကြည့်မိပြီးတွေးမတတ်အောင်ဖြစ်မိပါသည်။ ၄င်းအနေနှင့်အစားအသောက်များစွာကိုဝစေသည့်အစားအစာများဟုအကြောင်းပြပြီးစားရန်ငြင်းဆိုသည်။အစာစားသောက်ရန်အတွက်လည်းနည်းအမျိုးမျိုးဖြင့်ရှောင်ရှားသည်။ ယခင်ငယ်စဉ်ဘဝကဤကဲ့သို့သောပြဿနာများမရှိခဲ့ပါ။မိသားစုအတူတကွစားသောက်ခြင်းသည်၄င်းအတွက်အရေးကြီးခဲ့သည်။ ထိုစဉ်က၄င်းသည်အနည်းငယ်ပင်ဝသည်။ထို့ကြောင့်၄င်း၏အကို၊မောင်များနှင့်ဖခင်တို့သည်၄င်းအားကြည်စားလေ့ရှိခဲ့သည်။ ယခုထက်ထိပင်ကျွန်မ၏သမီးသည်အခြားသူများစားရန်အတွက်အစားအသောက်များကိုချက်ပြီးမုန့်လည်းဖုတ်လျက်ပင်ရှိပါသည်။မည်သို့ပင်ဆိုစေ၊၄င်းသည်ပိန်သောကြောင့်ရုပ်ရည်မှာလည်းအလွန်ပြောင်းလဲသွားပြီးအသိအကျွမ်းများလမ်းတွင်တွေ့ပါက၄င်းအားမမှတ်မိကြပေ။အရိုးပေါ်အရည်တင်သာကျန်ရှိမည်ဆိုပါကမည်ကဲ့သို့ပုံမျိုးဖြစ်မည်ဆိုသည်ကိုတနေ့တွင်ကျွန်မအနေနှင့်တွေးကြည့်မိသည်။ ဤအခြေအနေမျိုးကိုစိုးရိမ်သင့်ပါသလား။ မည်ကဲ့သို့ပြုလုပ်ရပါမည်နည်း။

နာမည်အမှတ်အသား "မိခင်"

လေးစားအပ်ပါသော အမည်အမှတ်အသား "မိခင်" ရှင့်
စိတ်ရှုပ်စရာအမျိုးမျိုးများနှင့်ဖိနှိပ်မှုများကြောင့်မိန်းမပျို၏အသက်တာတွင် ဤကဲ့သို့သော တန်ပြန်မှုများ ပြုကျင့်ရန်အတွက်တခါတရံပေါက်ကွဲမှုများကိုဖြစ်စေသည်ပုံစံမျိုးရှိသည်။ ရည်ရွယ်ချက်ကြီးမားသူအနေနှင့် နေရာတကာတွင်စင်းလုံးချောမှုကိုလိုလားသောကြောင့်မိမိကိုယ်ကိုမိမိများစွာအသုံးချတတ်သည်။လှပမှုတွင်စံနမူနာဖြစ်ရန်အတွက်ပိန်ရန်လိုအပ်သည်။၄င်းအနေနှင့်ဝစဉ်ကအကို၊မောင်များနှင့်ဖခင်တို့စခဲ့သည်ပင်အထောက်အကူမပြုပေ။ တခါတရံ ဤပုံစံမျိုးကို ကျင့်ကြံပြုမှုမှုသည်အထိ လုံးဝမခံသည့်အသက်အရွယ်မျိုးတွင်၊ ပိန်လိုပြီးမလိုလားသည့်ပိုင်ဆိုင်မှုမျိုးများမှကင်းရှင်းနိုင်အောင်ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့်လည်းပေါက်ကွဲတတ်ကြသည်။ ပြဿနာမှာ၊ပိန်အောင်ပြုလုပ်ခြင်းသည်လက်မှလွတ်ထွက်ပြီး၊မဖြစ်မနေပြုလုပ်ရမည့်အရာသို့ပြောင်းသွားတတ်သည်။သင့်သမီး၏ကျန်းမာရေးအခြေအနေပြောင်းလဲခြင်းအတွက်စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများစွာလိုအပ်နိုင်သောကြောင့်၊ ၄င်းနှင့်အတူတကွဆရာဝန်ထံသွားရောက်တွေ့ဆုံမည်ဆိုပါကကောင်းမည်။ ပြဿနာမှာလောလောဆယ်အားဖြင့်ပိန်စေသည့်အနှောက်အယှက်မျိုးဖြစ်သကဲ့သို့ရှိသော်လည်းရောဂါလက္ခဏာများအနေနှင့်အခြားအကြောင်းအရာ များကြောင့်လည်းဖြစ်နိုင်သည်။

ကိုယ်ခန္ဓာ၏အလေးချိန်မှာ၊ အရပ်၏အချိုးအတိုင်းရှိသင့်သည့်ပျမ်းမျှခြင်းကိုယ်အလေးချိန်အောက်၁၅%အနည်းဆုံး၊သို့မဟုတ်ကိုယ်အလေးချိန်ပမာဏတနည်းအားဖြင့်BMI (Body Mass Index) သည်အများဆုံး ၁၇.၅ ဖြစ်ပါကသာမန်အားဖြင့်ပိန်စေသည့်အနှောက်အယှက်မျိုးဟုပြောကြသည်။၁၆နှစ်ပြည့်ပြီးလူရွယ်အတွက်အလေးချိန်ပမာဏကိုတွက်လိုပါက၊ ၄င်း၏အလေးချိန်ကိုအရပ်စတုရန်းမီတာဖြင့်စား၍တွက်ကြည့်နိုင်သည်။ အနှောက်အယှက်ရောဂါကိုခံစားနေရသူအနေနှင့် "ဝစေသော" အစားအစာများကိုရှောင်ကြဉ်၍အလေးချိန်ကိုကြိုးစားချသည်။ ထို့မျှမက၊လူနာအနေနှင့်စားထားသည့်အစားအစာများကိုပြန်လည်အန်ထုတ်ခြင်း၊ ဝမ်းနုတ်ဆေးများကိုသုံးခြင်း၊အစာစားလိုသည်ကိုထိန်းချုပ်သည့်အရာများသို့မဟုတ်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိအရည်များကိုထုတ်ပြစ်သည့်ဆေးများကိုသုံးခြင်းနှင့်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများကိုလိုအပ်သည်ထက်လွန်ကျူးစွာပြုလုပ်ကြသည်။ရောဂါဝေဒနာခံစားနေရသူအများစု၏စိတ်ထဲတွင်မိမိကိုယ်ကိုအလွန်ဝသည်ဟုထင်ပြီးဝမည်ကိုအလွန်ကြောက်သောကြောင့်မိမိရှိသင့်သည့်ကိုယ်အလေးချိန်ကိုနှိမ့်ချထားသည်။ပြဿနာမှာမိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်အမှန်ရှိနေသည်ကိုဥပေက္ခာပြုပြီး၊ခံစားနေရသူအနေနှင့်မိမိကိုယ်၏အခြေအနေမှန်ကိုလုံးဝမမြင်နိုင်တော့ပေ။အများအားဖြင့်ကိုယ်အလေးချိန်လျော့လာသည်နှင့်မိန်းခလေးများတွင်ရာသီလည်းလုံးဝပျောက်သွားသည်။ အနှောက်အယှက်ခံစားရသည့်ဝေဒနာသည်စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်း၊သို့မဟုတ်သင်ဖော်ပြထားသည့်ပုံစံအတိုင်းဆိုပါကတင်းကြပ်မှုခံစားရခြင်းနှင့်ဆက်သွယ်လျက်ရှိနိုင်သည်။ ပထမဦးဆုံးပြဿနာမှာဝေဒနာခံစားနေရသူအနေနှင့်၊၄င်းသည်သာမန်အခြေအနေမဟုတ်ကြောင်းဝန်ခံခိုင်းရန်ဖြစ်သည်။ ဤအခြေအနေမျိုးတွင်အရက်စွဲနေသူ၏ပြဿနာမျိုးကိုသတိပေးသကဲ့သို့ဖြစ်သည်။ အခက်ခဲဆုံးသောအရာမှာအများအားဖြင့်စားသောက်ပုံအလေ့အထနှင့်ဆက်သွယ်နေသည့်ပြောင်းလဲမှုများကိုပြုလုပ်ရန်အတွက်စုပေါင်းဆောင်ရွက်မှုဖြစ်သည်။ ဤသို့လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရန်နှင့်သာမန်ကိုယ်အလေးချိန်သို့ပြန်လည်ရောက်ရှိရန်အတွက်ဆောင်ရွက်မှုများမှာမည်သို့ပင်ဆိုစေအရေးကြီးဆုံးသောအရာများဖြစ်သည်။ သင်၏သမီးကိုဤအကြောင်းအရာများကိုပြောပြပြီး၄င်း၏သဘောတူညီမှုကိုရယူကာ၊တကြိမ်မျှဆရာဝန်နှင့်သွားရောက်တွေ့ဆုံရန်အကြံပြုလိုပါသည်။ကျန်းမာရေးဌာနမှဆရာဝန်အနေနှင့်မည်ကဲ့သို့စတင်လုပ်ဆောင်ရမည်ဆိုသည်ကိုခန့်မှန်းချက်ပေးမည်။စားသောက်ပုံနှင့်ပတ်သက်နေသည့်ပြဿနာအမှန်အကန်ကိုတင်ပြနိုင်ရန်အတွက်အစပိုင်းတွင်သင့်အနေနှင့်အတူတကွလိုက်ပါရန်လိုအပ်လိမ့်မည်။ဆက်လက်ကုသ

ရန်လိုအပ်ပါကသင့်သမီးကိုအခြားသောကျွမ်းကျင်သူပညာရှင်များထံညွှန်ကြားပေးမည်။ ၄င်းကိုယ်ကို၄င်းပြန်လည်ကျန်းမာလာအောင်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အတွက်၊၄င်းဖြစ်ပွါးနေသည့်အခြေအနေ၏အကြောင်းအရာများကိုပြောပြပြီးလမ်းညွှန်ပေးရန်လိုအပ်သည်။ပိန်သည့်သံသရာလည်ပတ်မှုကိုအခြေအနေလက်လွန်သည်အထိအဖြစ်မခံပဲ၊ အချိန်မှီရပ်ဆိုင်းရန်မှာအရေးကြီးသည်။

Sirkku Suikkanen
စီး(ရ်)ကူ၊စွိ(က်)ကာနယ်

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာရှင်။