

VAIMON VÄSYMYS ဇနီးသည်၏ မောပန်းမှု၊

လေးစားအပ်ပါသောစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာရှင်သို့၊ ကျွန်တော်၏ မေးခွန်းမှာထူးခြားကောင်းထူးခြားပေမည်။ ကျွန်တော်တို့သည် ဖင်လန်နိုင်ငံသို့ လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်းအနည်းငယ်ခန့် ကပြောင်းရွှေ့လာခဲ့ပါသည်။ အရာအားလုံးသည် ကောင်းသည့်ဖက်သို့ ဖြားဦးလှည့်သင့်သည်။ အသက်တာသည် လွယ်ကူပြီး ငြိမ်းချမ်းသည့်ဖက်သို့ ပြောင်းလဲလာသည်။ ကျွန်တော်နှင့် ကျွန်တော်၏ ဇနီးသည်တို့သည် အသက်အရွယ်အတော်အသင့် ရနေပြီး သူများဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း ကြာမြင့်စွာစောင့်ခဲ့ရသည့် ရွှေ့ပြောင်းမှုအနေနှင့် မထင်မမှတ်သည့် အံ့ဩစရာကိုလည်း ယူဆောင်လာသည်။ ကျွန်တော်တို့သည် နဂိုထက်ပိုပြီး မကျန်းမမာဖြစ်ကြသည်။ ဇနီးသည်အနေနှင့် ယူဂျီကျုတတ်လာသည်မှာ အထူးပြဿနာဖြစ်သည်။ မဖြစ်စေလောက်သေးငယ်သော အကြောင်းအရာလောက်နှင့် တိုက်ရိုက်ပေါက်ကွဲသည်။ ယွင်ကင်းအနေနှင့် လုပ်ကိုင်ခဲ့သည့် အလွန်နှစ်သက်သော အရာများကို လုပ်ကိုင်သည်ကို ပင်မတတ်နိုင်ကြောင်း၊ မည်ကဲ့သို့ မောပန်းကြောင်း ငြီးငြူသည်။ ဤကဲ့သို့ သော အရာများမှာ မုံ့ဖုတ်ခြင်းနှင့် ဖုတ်ပြီးသော မုံ့များကို သို့လှောင်ထားခြင်း စသည့် အမျိုးမျိုး သော အိမ်အလုပ်များ ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်တို့၏ အိမ်တွင် သန့်ရှင်းရေး ပြုလုပ်သည့် အလေ့အထမှာ ယွင်ကထက် ပိုလာသည် ဟု ထင်ပါသည်။ ၎င်းအနေနှင့် မောပန်းသည် ဟု ငြီးတွားသော အခါ ကျွန်တော့်အနေနှင့် အတတ်နိုင်ဆုံး ကြိုးစားပြီး အိမ်ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပါသည်။ ၎င်းအနေနှင့် အများအားဖြင့် လွန်စွာ စိတ်အနှောက်အယှက် ဖြစ်တတ်ပြီး အရှိန်တက်သည့် အခါ အဆုံးမရှိ ကျွန်တော့်ကို ငေါက်ငမ်းပါသည်။ ကျွန်တော့်အနေနှင့် ကိစ္စများကို ကောင်းစွာ ဆောင်ရွက်သည်ဖြစ်စေ၊ မဆောင်ရွက်သည်ဖြစ်စေ၊ ဤကဲ့သို့ သာ ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းအနေနှင့်လည်း ကျွန်တော်နှင့် နီးကပ်စွာ ရှိမှုကို များစွာ မလိုလားပါ။ အခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံပေါင်းသင်းမှုကိုလည်း ပဲမတတ်နိုင်တော့ပေ။ ညများတွင် ဇနီးသည်အနေနှင့် အများအားဖြင့် လန့်နိုးလာပြီး တနာရီ၊ ဟနာရီ ဟိုလျှောက် ဒီလျှောက် ပြုလုပ်နေသော အခါ ကျွန်တော်လည်း အိပ်ရေးပျက်ရသည်။ ၎င်းအနေနှင့် ပူသည် ဟုခံစားရအခါ အိမ်ကို လေသလပ်ထားသည်မှာ တခါတရံ အိမ်သည် ရေခဲသည့် သေတ္တာကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။ အသက်တာမှာ ခက်ခဲသော်လည်း ဤအသက်အရွယ်တွင် လင်မယားကွာရှင်းပါက ပို၍ ခက်ခဲလိမ့်မည် ဟု ထင်ပါသည်။ ဤဖြစ်ရပ်သည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုကြောင့်လား။ ကျွန်တော်၏ ဇနီးကို မည်ကဲ့သို့ ကူညီနိုင်ပါသနည်း။

နံမည်အမှတ်အသား။ အေးချမ်းစွာ နေထိုင်မှုကို လိုလားသူ။

အေးချမ်းစွာ နေလိုသူ ရှင်၊ မေးသည့် အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါသည်။ သင့်ဇနီးသည်၏ စိတ်နှင့် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်မှုများတွင် မည်သည့် အရာများသည် ပေါက်ကွဲမှုကို ဖြစ်စေသည် ဆိုသည်ကို တိကျစွာ သိရန် ခက်သည်။ ပြောင်းရွှေ့ခြင်းအပြင် သက်တို့၏ အသက်တာတွင် ဆုံးရှုံးမှုကြီး တခုခု မကြာမှီ အချိန်က ဖြစ်ပွားခဲ့ခြင်း ရှိမရှိ ဆိုသည်ကို ပြောပြထားပေ။ လူတို့၏ ခံစားမှုအတွေ့အကြုံများသည် သင်ပုံဖော်ပြထားသည့် ပုံစံမျိုးအဖြစ် သို့ ပြောင်းလဲသွားနိုင်ပြီး၊ ၎င်းတို့သည် ဝမ်းနည်းခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ဓါတ်ကျသည့် ရောင်ပြန်ဟပ်မှုမျိုး ပေါက်ကွဲခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်သည်။ ယွင်နေထိုင်ခဲ့ သည့် မိခင်နိုင်ငံ မပြောင်းရွှေ့ခြင်းကို သင့်ဇနီးအနေနှင့် မည်ကဲ့သို့ ခံယူသနည်း။ ၎င်းအတွက် မည်သည့် အရာများ ပြောင်းလဲသွားသနည်း။ ယူအသက်ရှင်နေထိုင်ခဲ့သည့် သင်တို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် မည်ကဲ့သို့ မျှအစားထိုး၍ မရသော၊ ချစ်ပြီး အရေးကြီးသည့် အရာတခုခု ကျန်ခဲ့ပါသလား။ အကယ်၍ လူတိုင်းအနေနှင့် အနည်းငယ် ကြာရှည်စွာ အသက်ရှင်ခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါက အကြောင်းအရာတို့ကို အစမှတည်ဆောက်ရန် အတွက် ခက်ခဲပြီး၊ ဆုံးရှုံးမှုများအတွက် ပို၍ ခက်ခဲသည့် အနေဖြင့် ခံစားရသည်။ ဤပုံစံမျိုးဖြင့် နေထိုင်ခဲ့ရသည်မှာ မည်မျှ ကြာမြင့်လျက် ရှိကြောင်း ပြောပြထားပေ။ သင့်ဇနီးသည်၏ လုပ်ကိုင်ပုံပြောင်းလဲခြင်းမှာ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း၏ ရောင်ပြန်ဟပ်မှုမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် ကိုယ်အင်္ဂါလည်ပတ်မှု အစိတ်အပိုင်းများကြောင့် ဖြစ်ရသည့် ပြဿနာမျိုးလည်း အပြည့်အဝ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဟိုမိုးအပြောင်းအလဲများကြောင့် အမျိုးသားများကဲ့သို့ အမျိုးသမီးများတွင် သွေးဆုံးစတင်ကိုင်မှုများသည်လည်း တခါတရံ သင်ပုံဖော်ပြသည့် လက္ခဏာမျိုးများကို ဖြစ်တတ်သည်။ သွေးဆုံးကို သည်ကို အစပြုသည့် အရွယ်များသည် တဦးနှင့် တဦး မတူကြပဲ ကြီးမားသော ကွဲပြားခြားနားမှုများ ရှိကြသောကြောင့် သင်၏ ဇနီးသည်သည် ထိုအချိန်ကို ကျော်လွှားပြီး သွားခြင်း ရှိ၊ မရှိ ဆိုသည်ကို မသိပါ။ ([www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi) မှ ထုတ်ပြန်ချက်အရ) သာမန် ဖင်လန်နိုင်ငံ သူများသည် အသက် ၅၁ နှစ်သို့ ရောက်လျှင် သွေးဆုံးကြသည်။ ခံစားရသည့် ဝေဒနာ လက္ခဏာ ပြင်းထန်မှုများမှာ လူတိုင်း ချင်းနှင့်သာ သက်ဆိုင်သောကြောင့် တဦးနှင့် တဦး မတူကြပေ။ သင်ဖော်ပြထားသည့် ချွေးပြန်ခြင်း၊ မောပန်းခြင်းနှင့် စိတ်အပြောင်းအလဲ မြန်ခြင်းတို့မှာ သာမန်သာ ဖြစ်သည်။ မည်သို့ပင် ဆိုစေ ဟိုမိုးကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သည့် အခြား ဝေဒနာ လက္ခဏာများမှာလည်း အတူတူပင် ဖြစ်သောကြောင့် သင့်ဇနီးသည်နှင့် အတူ ကျန်းမာရေးဌာန ရှိဆရာဝန်ထံသို့ သွားရောက်ပြီး၊ အခြေအနေကို ပြောပြပါက အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါသည်။ သို့မှသာ ၎င်းအနေနှင့် ဓါတ်ခွဲခန်းတွင် သွားရောက်စစ်ဆေးရန် အတွက် လိုအပ်သည်တို့ကို သပ်မှတ်ပေးနိုင်ပါသည်။

ပြောင်းလဲမှုများ ရှိခြင်းကြောင့် သို့မဟုတ် ဆုံးရှုံးမှုများကြောင့် ဖြစ်ရသည့် စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း ဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများမှာ စိတ်တိုခြင်း၊ ခွန်အားမရှိသကဲ့သို့ ခံစားရခြင်း၊ တခုခုကို စလုပ်ရန် အတွက် ခက်ခဲခြင်း၊ ဖို၊ မဆက်ဆံရေးကို မလိုလားခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်းနှင့် အခြားသူများနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရန် ခက်ခဲခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ သင့်ဇနီးသည်၏ အဆက်မပြတ် ဂျီကျူနှင့် စိတ်မထိန်းနိုင်မှုတို့ကြောင့် အိမ်တွင် သင်နှင့် စကားပြောဆွေးနွေးနိုင်ခြင်း မရှိပါက အိမ်အပြင်ဖက်မှ တဦးတယောက်နှင့် ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် ၎င်းနှင့် နီးစပ်မှု အလေ့အထကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ အသက်တာတွင် တချိန်တည်း၌ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေသည့် ပြောင်းလဲမှုများစွာ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းကြောင့် လူ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကိုလည်း ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ အမျိုးသမီးတယောက်အနေနှင့် ၎င်းသည် မည်မျှ အသက်အရွယ် ရလာပြီဖြစ်ကြောင်း ခံစားရမှုတွင် လူမှုရေး၊ စီးပွားရေးနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကိစ္စများသည် များစွာ စိုးမိုးမှု ရှိသည်။ သင်ဖော်ပြထားသည့် အလားတူ လက္ခဏာများသည် သင်၏ ဇနီးနှင့် တကွ သင့်အတွက်ပါ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း အနှောက်အယှက် ဖြစ်နေသည်မှာ ထင်ရှားသောကြောင့် ယူပင် ဆရာဝန်နှင့် သွားရောက်တွေ့ဆုံလျှင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါသည်။

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

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပညာရှင်။