

ကယ်ဆယ်ရေး လုပ်သားများ အတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကိုယ်ပိုင်စောင့်ရှောက်ခြင်း နည်းလမ်းများ

သဘာဝ ဘေးအန္တရာယ်ကျ ပြီးနောက် ကယ်ဆယ်ရေး လုပ်သားများ နှင့် ကူညီသူများသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုများ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

ဖြစ်ပွားနိုင် သော စိတ်ချို့ယွင်းမှုများ

သင်နှင့်သင်၏ လုပ်ဖော်များတွင် ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်နေစဉ်အချိန်တွင် အောက်ပါ စိတ်ချို့ယွင်းစရာ အချက်များပေါ်ပေါက်လာနိုင်သည်ကို အထူးသတိပြုရပါမည်။

- စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက် ချရန်ခက်ခဲခြင်း၊ အာယုံစူးစိုက်မှု လျော့နည်းခြင်း နှင့် ဦးစားပေးဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းများကို အရေးပေးမှု နည်းခြင်း။
- အိပ်စက်ရာတွင်အခက်အခဲတွေ့ခြင်း။
- စိုးရိမ်မှုလွန်ကဲခြင်း၊ စိတ်မထိမ်းချုပ်နိုင်ခြင်း၊ စိတ်ပျက်ခြင်း။
- ဆေးလိပ် နှင့် အရက် လွန်ကဲစွာ အသုံးပြုခြင်း။
- လုပ်ငန်းဆိုင်ရာ တာဝန်များဆောင်ရွက်ရာတွင် အရည်အချင်း ကျဆင်းလာခြင်း။
- ပင်ပန်းမှု လွန်ကဲခြင်း။
- ခံတွင်းပျက်ခြင်း။
- သူရဲပေါ်ဆန်ခြင်း။
- မိမိကိုယ်ကို အပြစ်တင်ခြင်း၊ အထင်သေးခြင်း နှင့် အထင်ကြီးခြင်း။

ကာကွယ်ရန်နည်းလမ်းများ

- ခံစားမှုမလွန်ကဲအောင်ထိန်းသိမ်းပါ။(လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုရှိရမည်မှန်သော်လည်း မိမိ၏စိတ်ကျန်းမာရေးကိုအန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည်အထိပူဆွေးသောကမှုကို မကူးစက်အောင်ဂရုပြုပါ။)
- လူများက မိမိ၏လုပ်ဆောင်မှု ကိုအားမရလျှင်လည်း မိမိ၏လုပ်ဆောင်ချက်သည်အရေးကြီးသည် ဟူ၍ သဘောထားလုပ်ကိုင်ပါ။ မိမိ ကိုယ် မိမိ ဂုဏ်ယူပါ။
- ပုံမှန်စွာ နှင့် ခေါင်းမရှောင်ပဲ လုပ်ကိုင်ပါ။
- စိတ်ကို ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ထားပါ။ နေ့စဉ် တစ်(သို့)နှစ်ကြိမ် အသက် ပြင်းပြင်း ရှုခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းကို ၁၀ မှ ၁၅ မိနစ် လုပ်ပါ။
- အချိန် တခဏမျှယူကာ မိမိနှစ်သက်ရာ တစ်ခုခုကိုလုပ်ပါ။
- စိတ်ငြိမ်ဆေး၊ အိပ်ဆေး၊ အရက် နှင့် အခြား မူးယစ်ဆေးဝါးများ ရှောင်ကျင့်ပါ။
- အိပ်မပျော်လျှင်သော်လည်းကောင်း စိတ်လှုပ်ရှားလျှင်သော်လည်းကောင်း မိမိအပေါ်နားလည်ယုံကြည် နိုင်သူနှင့် တိုင်ပင်ပါ။

- စိတ်ထဲတွင် ချုပ်တည်းထားသော တစ်ခုခု သို့မဟုတ် ဘေးအန္တရာယ် အတွင်း အတွေ့အကြုံ နှင့် ခံစားမှုများ ကိုဖော်ပြလိုလျှင် အလျင်မလိုပါနှင့်။ သင့်တော်သော အချိန်ကျမှသာ ပြောဆိုပါ။
- သင့်အနီးရှိလူများ၏ပြောဆိုခြင်း ကိုနားထောင်ပေးပါ။ မိမိအတွက်သာမက ပြောသူအတွက်လည်း အကျိုးရှိသည်။မိမိအပေါ်တွင် ခံစားမှုများကိုလည်း မိမိ၏လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များကို ဖွင့်ဟပြောဆိုပါ။ ဆွေးနွေးမှုများပြုလုပ်ပါ။
- တက်တက် ကြွကြွ နေပါ။ မိမိ တာဝန်ယူရသည့်အလုပ်တွင် အခက်ခဲရှိပါက မိမိ၏အကြီးအကဲနှင့်တိုင်ပင်ပါ။
- မိမိကိုယ်ကို (သို့) မိမိ၏လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၏ လုပ်ဆောင်ချက်များအပေါ်တွင် ရာနှုန်းပြည့်အမှားမရှိ တစ်ထစ်ချ တည်း အောင်မြင်ရမည်ဟု မျှော်လင့်ချက် မကြီးပါနှင့်။ ထိုအချက်သည် သင်၏စိတ်ကိုပင်ပန်း ရှုပ်ထွေးစေပါသည်။
- အပေါင်းအဖော်များနှင့် မကြာခဏဆိုသလို ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းမှုများပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှုကိုလျှော့ချပါ။
- မည်သည့် အကြောင်းကြောင့် မိမိဘာသာ ဆေးကုသခြင်း လုံးဝမပြုပါနှင့်။
- အချိန်ကြာလွန်သည်အထိ သင်၏စိတ်ဖိစီးခံစားမှုများ ဆက်လက်ရှိနေသေးပါက နားလည်တတ်ကျွမ်းသူ များနှင့်တွေ့ဆုံဆွေးနွေးပါ။
- ဖြစ်နိုင်လျှင် မိသားစု နှင့် နေ့စဉ် အဆက်သွယ်လုပ်ပါ။
- ကြိုးစားပြီး တရားထိုင်ပါ။ စိတ်ဝေဒနာ ခံစားမှုကို သက်သာစေပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်နည်း

- အိပ်ရာ သို့မဟုတ် ကြမ်းပြင် ပေါ်သို့လဲချပါ။
- ဝမ်းဗိုက်ပေါ်သို့ မိမိလက်နှစ်ဖက်ကိုတင်ပါ။
- မျက်စိများကိုမှိတ်ထားပါ။ အိပ်ရာ သို့မဟုတ် ကြမ်းပြင် နှင့် ထိနေသော ကိုယ်အစိတ်ပိုင်းများ၏ အထိအတွေ့ကိုခံစားပါ။ ဝမ်းဗိုက်ကို သက်တောင့်သက်သာထားပြီး အသက်ရှုပါ။ ဝမ်းဗိုက် နှင့် လက်နှစ်ဖက် ၏လှုပ်ရှားမှုကို သေချာအာရုံပြုပါ။
- လေရှုသွင်းသောအခါ ၁ မှ ၂ သို့ ရေတွက်ပါ။ လေထုတ် သောအခါ ၁ မှ ၄ ထိ ရေတွက်ပါ။
- စိတ်ရှည်စွာ လေကိုအကုန်ထုတ်ပြီးမှ နောက် တစ်ကြိမ်ပြန်ရှုပါ။
- လေကို ဖြေးညှင်စွာပုံမှန် အတိုင်း ဆက်လက်ရှုထုတ်ပါ။