

စိတ်ဖိစီးမှုကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း



ဗားမောင့် (Vermont) ကိုပြန်ဖွင့်သည့်တိုင်၊ COVID-19 ကပ်ရောဂါသည် ကျွန်ုပ်တို့၏နေ့စဉ်ဘဝများအပေါ် သက်ရောက်မှုနှင့် လွှမ်းမိုးမှုရှိနေဆဲပင်ဖြစ်သည်။ အများစုမှာ ကျန်းမာရေး၊ ငွေကြေးနှင့် အခြားအခက်အခဲများကြားမှ ပြန်လည်နလန်ထူနေကြဆဲပင်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ပရော်ဖက်ရှင်နယ်နှင့် ကိုယ်ပိုင်ဘဝများတွင် စံနှုန်း သို့မဟုတ် စည်းမျဉ်းအသစ်များကိုအပေါ် လျှောက်လှမ်းခြင်းသည် စိန်ခေါ်မှုတစ်ခုဖြစ်နိုင်ပြီး ၎င်းအပေါ် ကျွန်ုပ်တို့၏တုံ့ပြန်မှုများမှာလည်း ကွဲပြားပါသည်။

လူကိုယ်တိုင်ဆက်သွယ်ခြင်းမှ အချိန်အတော်ကြာ ခေတ္တရပ်နားပြီးနောက်တွင် ဤအခက်အခဲများသည် ကျွန်ုပ်တို့နှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏အသိုင်းအဝိုင်းအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိကြောင်း သတိရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။ နည်းပညာသည် ကျွန်ုပ်တို့အများအပြားကို အဆက်အသွယ်မပြတ်စေရန် ကူညီပေးခဲ့သော်လည်း၊ လူကိုယ်တိုင် ပြန်လည်ချိတ်ဆက်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများမှာ ကွဲပြားခြားနားနိုင်ပါသည်။ [ဗားမောင့် စိတ်ကျန်းမာရေးဌာန \(အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်လင့်ခ်\)](#)သည် ကျွန်ုပ်တို့၏အသိုင်းအဝိုင်းများကို အတူတကွဆက်လက်ကုစားနိုင်ရေးအတွက် အကူအညီပေးရန် အကြံပြုချက်အချို့ကို ပြုစုထားပါသည်။ [ပြီးပြည့်စုံသောအရင်းအမြစ်များစာရင်းကိုရှာပါ \(အင်္ဂလိပ်လိုလင့်ခ်\)](#)။

အချက်အလက်များ ရယူပါ

[ကာကွယ်ဆေးများ၏ ဘေးကင်းမှုနှင့် ထိရောက်မှု \(အင်္ဂလိပ်လိုလင့်ခ်\)](#) ဆိုင်ရာ အထောက်အထားများ တိုးတက်လာသကဲ့သို့ COVID-19 နှင့် ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်တို့ သိထားသောအရာများသည် ဆက်လက် ပြောင်းလဲတိုးတက်နေပါသည်။ ဗားမောင့်ကျန်းမာရေးဌာနနှင့် [ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးစင်တာများ \(အင်္ဂလိပ်လို လင့်ခ်\)](#) သည် တိကျသော၊ အပီအိုအပ်ထားသော၊ အလွယ်တကူရနိုင်သော ဒေတာ-အခြေခံအချက်အလက်များကို ပေးပါသည်။ သတင်း ရင်းမြစ်များသည် ရံဖန်ရံခါတွင် အတည်မပြုနိုင်သော အထောက်အထားများ သို့မဟုတ် မပြည့်စုံသော အချက်အလက်များဖြင့် COVID-19 အကြောင်းကို သတင်းမှားများ ပျံ့နှံ့စေပြီး မလိုလားအပ်သော အကျိုးဆက်များကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဆိုရှယ်မီဒီယာသုံးစွဲမှုအပေါ် သတိရှိခြင်းသည် သတင်းမှားများပျံ့နှံ့မှုကိုနည်းကွေးသွားအောင် ထောက်ပံ့ပေးပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ အလုံးစုံသော စိတ်ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။

ကြင်နာမှုမှာအရေးကြီးပါသည်

COVID-19 ဖြစ်ပွားမှုသည် ကျွန်ုပ်တို့၏နေ့စဉ်ဘဝများကို ပြောင်းပြန်ဖြစ်စေခဲ့ပြီး ကျွန်ုပ်တို့နေထိုင်ပုံ ကဏ္ဍအားလုံးနီးပါးကို ပြောင်းလဲစေခဲ့ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ဆက်လက်ကုစားပြီး လူ့အဖွဲ့အစည်းသို့ ပြန်လည်ပေါင်းစည်းနေချိန်တွင် မိမိကိုယ်တိုင်သာမက အခြားသူများကိုပါ ကြင်နာမှုရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။ ရောဂါဖြစ်ပွားမှု၏ စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် စိတ်ဒဏ်ရာများ ဆက်လက်ဖြစ်ပွားနေခြင်းသည် အမှန်အကန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ အရာရာများ ဆက်လက်ပြောင်းနေစဉ်တွင် စိုးရိမ်စိတ်၊ ကြောက်ရွံ့မှုတွေနဲ့ နာကျင်မှုများ ရှိနေခြင်းမှာ ပုံမှန်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ ငါတို့အားလုံးသည် နောက်ထပ်ရှေ့ဆက်သွားရမယ့်နေရာကို ပြန်လည်ရှာဖွေနေစဉ်တွင် ကြင်နာသနားပါ။

[မိမိကိုယ်ကို သနားကြင်နာခြင်း \(အင်္ဂလိပ်လို လင့်ခ်\)](#) သည် ကျွန်ုပ်တို့နှင့် အခြားသူများကို ပိုမိုဂရုစိုက်ရန် ကူညီပေးပါသည်။ နေ့စဉ်မှတ်တမ်းရေးခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းနှင့် အာဟာရဖြစ်စေသော အစားအစာစားခြင်းကဲ့သို့သော လှုပ်ရှားမှုများသည် ကျွန်ုပ်တို့ရှေ့ဆက်နေချိန်တွင် အသုံးဝင်နိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့နှင့် အခြားသူများအား ယခုနှစ်အတွင်း အောင်မြင်မှုအသေးအမွှား နှင့်

ကြီးမားသောအောင်မြင်မှုများကို သတိပေးခြင်းသည်လည်း ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုအပေါ် ကောင်းကျိုးသက်ရောက်နိုင်ပါသည်။

ဗားမောင့်တွင် အိမ်၌ ကျွန်ုပ်တို့ လုံခြုံစွာနေပုံ (အင်္ဂလိပ်လို ဗီဒီယို)

ကုစားရန်အတွက်နေရာပေးပါ

COVID-19 ၏ ကျန်းမာရေးအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှုများနှင့်ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်တို့၏စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ ရှိနေစဉ်တွင်၊ သာမန်မဟုတ်သော လက်တွေ့ဘဝအသစ်သို့ ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့ရှေ့ဆက်ရမည်ကို စိုးရိမ်ပူပန်မှုများလည်းရှိနေပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ပြဿနာ အစပျိုးမှုများနှင့် တိကျသောစိုးရိမ်မှုများကို ခွဲခြားသိမြင်ခြင်းက အထောက်အကူဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ ကျွန်ုပ်တို့တစ်ဦးချင်းစီတွင် မတူညီသော နှစ်သိမ့်မှုနှင့် ယုံကြည်မှုအဆင့်များ ရှိနိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့မည်သို့ခံစားရသည်ကို စစ်ဆေးရန် အချိန်ခဏယူခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို ပိုမိုသိရှိနားလည်မှုတည်ဆောက်ရန် အခွင့်အရေးပေးပါသည်။ သို့ပေမဲ့ ခံနိုင်ရည်ရှိဖို့ ဘာလုပ်နိုင်မလဲ။ ယခင်နှစ်၏ ထပ်လောင်းဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများနှင့်အတူ ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့ရှေ့ဆက်ကြမည်နည်း။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏စိုးရိမ်ပူပန်မှုအတွေ့အကြုံများတွင် တစ်ယောက်တည်းဖြစ်နေပါသလား။ [ရိုးရှင်းသောနည်းစနစ်များ\(အင်္ဂလိပ်လိုလင့်ခ်\)](#) ကိုအသုံးပြုပြီး အခြားသူများနှင့် စကားစမြည်ပြောဆိုခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အား ပူပန်မှုနည်းပါးစေပြီး ပိုမိုပိုမိုကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

အတွေ့အကြုံများသည် ကျွန်ုပ်တို့ကို စည်းလုံးစေပါသည်

ကျွန်ုပ်တို့၏စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို ဖော်ထုတ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏အကူအညီလိုအပ်မှုအကြောင်းကို ပြောဆိုခြင်းဖြင့်၊ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဤဝမ်းနည်းပူဆွေးမှု၊ မသေချာမရေရာမှုနှင့် အနာဂတ်မျှော်လင့်ချက်တို့ကို မျှဝေခံစားခြင်းဖြင့် အခြားသူများနှင့် စည်းလုံးနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ သင်ပြုလုပ်ရတာ နှစ်သက်ပြီး တခြားသူတွေကို မျှဝေချင်တာ ရှိပါသလား။ ကျွန်ုပ်တို့၏အတွေ့အကြုံများကိုမျှဝေရန် နေရာဖန်တီးပေးနေစဉ်တွင် ပြေးကစားရန်အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့ကို ရှာဖွေခြင်း သို့မဟုတ် ဥယျာဉ် ခြံစိုက်ပျိုးခြင်းသည် အခြားသူများနှင့် အပြင်ဘက်တွင် လုံခြုံစွာချိတ်ဆက်မိစေသော ပျော်ရွှင်စရာနည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ လူကိုယ်တိုင်တွေ့ဆုံရန် အဆင်သင့်မဖြစ်သေးဘူးလား။ ဆက်သွယ်ပြောဆိုရန် နည်းပညာကို ဆက်လက်အသုံးပြုပြီး ကျွန်ုပ်တို့ရှေ့ဆက်သွားပုံကို ဆွေးနွေးပါ။

မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်မှုကို ဦးစားပေးပါ

အရေးပေါ်အခြေအနေနှင့် ၎င်း၏ရှေ့ဆက်သက်ရောက်မှုများနှင့် ရင်ဆိုင်ရသောအခါတွင် မိမိအတွက် အချိန်ယူခြင်းသည် ပို၍ပင်ခက်ခဲပါသည်။ နောက်ထပ်လုပ်စရာတစ်ခုမျှသာ ခံစားရနိုင်ပါတယ်။ သို့သော် လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ [စိတ်ဖိစီးမှုလျှော့ချရေး နည်းစနစ်များ](#) (အင်္ဂလိပ်လိုလင့်ခ်) ကိုလေ့ကျင့်ခြင်း၊ ယောဂ သို့မဟုတ် သတိချုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အပျော်တမ်းစာအုပ် သို့မဟုတ် ဆောင်းပါးဖတ်ခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ခံစားချက်ကို ပြောင်းလဲစေနိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို အားကောင်းစေရန် ဤအလေ့အကျင့်များကိုလည်း ပြသထားပါသည်။

ကျန်းမာသော ပုံမှန်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ပါ

COVID-19 နှင့် ဖျားနာခြင်းဆိုင်ရာ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏နေ့စဉ်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များကို ပြောင်းလဲသွားစေပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏နေ့စဉ်အလေ့အကျင့်များကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေခြင်း သို့မဟုတ် ခဏရပ်ထားခြင်းက ကျွန်ုပ်တို့၏စိုးရိမ်ပူပန်မှုကို တိုးပွားစေနိုင်ပါသည်။ ဤလုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များကို အရန်တည်ဆောက်ခြင်းသည် နောက်ထပ်စိန်ခေါ်မှုတစ်ခုကို ဖန်တီးနိုင်ပါသည်။ ယနေ့မှစ၍ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုသော လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များကို ဖန်တီးနိုင်သည် သို့မဟုတ် ပြန်လည်ပြင်ဆင်နိုင်ပါသည်။ အပြင်ထွက်လမ်းလျှောက်ခြင်း သို့မဟုတ် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းဖြင့် နေ့တစ်နေ့ကိုစတင်ခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ကျန်းမာရေးအတွက် အချိန်မီတည်ဆောက်နိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ရုပ်ရှင်ကြည့်ခြင်း၊ နေ့စဉ်မှတ်တမ်းရေးခြင်း၊ ဂီတတူရိယာတစ်ခု သို့မဟုတ် ဂိမ်းကစားခြင်းကဲ့သို့သော ပျော်ရွှင်ဖွယ်ညနေခင်းလှုပ်ရှားမှုများကို ရွေးချယ်ခြင်းနှင့် သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုများနှင့် စကားပြောဆိုခြင်းသည် အပြုသဘောဆောင်သော လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တစ်ခုကို ပြီးမြောက်အောင်မြင်ရန်အတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။ အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်မှုများကို ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများဆက်လက်လုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာထိတွေ့ဆက်ဆံမှုများအတွက် နေရာများဖန်တီးပေးခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ရှေ့ဆက်ကျန်းမာခြင်းအတွက် အဓိကသော့ချက်ဖြစ်ပါသည်။

ဝမ်းနည်းခြင်းနဲ့ဆုံးရှုံးမှုတွေကို ဘယ်ကိုရင်ဆိုင်ရမလဲ

လူများစွာသည် ကပ်ရောဂါကြောင့် ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှုနှင့် ဆုံးရှုံးမှုများကို တွေ့ကြုံနေရဆဲပင်ဖြစ်ပါသည်။ သင်ချစ်ရသူတစ်ဦးကို ဆုံးရှုံးခဲ့ရနိုင်ပြီး သေဆုံးသွားသောအခါတွင်

မသွားရောက်နိုင်ခြင်းမျိုးရှိနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းများနှင့် မိသားစုများတွင် တစ်စုံတစ်ဦးသေဆုံးမှုကို သင်ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်းမပြုနိုင်ခြင်းမျိုးရှိနိုင်ပါသည်။ ကိုယ်ချစ်ရတဲ့သူကို မဆုံးရှုံးခဲ့ရသည့်တိုင်၊ ကျွန်ုပ်တို့ထဲတွင် တစ်ချို့မှာ အလုပ်တွေ၊ ကျန်းမာရေး သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ မိသားစုများအတွက်အချိန်များ ဆုံးရှုံးသွားခဲ့ကြပါသည်။ ဝမ်းနည်းခြင်းသည် သဘာဝအလျောက် တုံ့ပြန်မှုတစ်ခုဖြစ်သည်။

ဆုံးရှုံးခြင်းနှင့် ဝမ်းနည်းခြင်း၏ အတိုင်းအတာသည် ကြီးမားပြီး စီမံဆောင်ရွက်ရန် အချိန်ယူရသည်။ ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်း သို့မဟုတ် ဆုံးရှုံးခြင်း၏ ယေဘုယျသဘောဖြင့် အသက်ရှင်နေခြင်းသည်၊ အထူးသဖြင့် ခံစားချက်များ မပျောက်ကွယ်သွားသည့်အခါ အံ့အားသင့်စရာဖြစ်လာနိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့တစ်ဦးချင်းစီ၏ ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်း သို့မဟုတ် ဆုံးရှုံးခြင်းခံစားချက်ကို ဖော်ပြသည့်နည်းလမ်းမှာ တူမူထူးခြားသည်။ ဤအခက်အခဲများနှင့်အတူ အသစ်တစ်ဖန်ဖြစ်ခြင်းနှင့် ပြန်လည်ချိတ်ဆက်ခြင်းဆိုင်ရာ အာရုံခံစားမှုသည် ရှုပ်ထွေးနေသော ဆန့်ကျင်ဘက်တစ်ခုကဲ့သို့ ခံစားရနိုင်သည်။ ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်လာမည့် ကျယ်ပြန့်သော စိတ်ခံစားမှုများကို သိရှိနားလည်ခြင်းနှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းကကျွန်ုပ်တို့အား အတူတကွ ကုစားစေနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

- [ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်းဖြစ်စဉ်အကြောင်း ပိုမိုလေ့လာရန် \(အင်္ဂလိပ်လို လင့်ခ်\)](#)
- [COVID-19 ကပ်ရောဂါကာလအတွင်း သင်ချစ်ရသူကို ဆုံးရှုံးခဲ့ရလျှင်\(အင်္ဂလိပ်လို လင့်ခ်\)](#)
- [နေ့စဉ်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များနှင့် ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံများ ပြောင်းလဲခြင်းကြောင့် ဆုံးရှုံးမှုခံစားရပါက \(အင်္ဂလိပ်လို လင့်ခ်\)](#)

ဖယ်ဒရယ်အရေးပေါ် စီမံခန့်ခွဲမှုအေဂျင်စီ (FEMA) သည် COVID-19 နှင့်ဆက်စပ်သော အသုဘစရိတ်များအတွက် ငွေကြေးအကူအညီပေးနေသည်။ [COVID-19 နှာရေးကူညီမှုဆိုင်ရာ အကူအညီ \(အင်္ဂလိပ်လို လင့်ခ်\)](#)အကြောင်း ပိုမိုလေ့လာပါ။