Bundesamt
für Bevölkerungsschutz
und Katastrophenhilfe

Landesverband
PSNV Sachsen e.V.

စိတ်သောကဖြစ်စေမည့် အဖြစ်အပျက်များကို ဖြေရှင်းနည်း

Birmanisch

© Rosel Eckstein/PIXELIO

Bürgerinformation

ဒုက္ခသည်များအတွက် သတင်းပေးလွှာ

ဤခေါက်လွှာဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့က အသင်အား အသင်၏အထူးအခြေအနေတွင် အရေးကြီးပြီး အထောက်အကူဖြစ်နိုင်သည့်သတင်းအချို့ကို ပေးချင်ပါသည်။

ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသောတုံ့ပြန်မှုများ

သာမန်ထက်လွန်ကဲသော စိတ်သောကဖြစ်စေသည့် အဖြစ် အပျက် များ ဥပမာ မတော်တဆထိတိုက်မှုများ၊ အကြမ်းဖက်လုပ်ရပ်များ၊ ဘေးဒုက္ခကြီးများနှင့် မိမိချစ်ခင်သူတစ်ယောက် ယောက်၏ ရုတ်တ ရက် သေဆုံးခြင်းသည် လူအများအပေါ် ခဏတာ တုံ့ပြန်မှုမျိုးနှင့် ခံစားမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ တွေ့မြင်ကြုံကြိုက်ရသူများနှင့် ကူညီ ပေးသူများအပြင် ကျန်ရစ်သူများလည်း ဤကဲ့သို့ ခံစားနိုင်မည်။

လူအများစုမှာ ထိုကဲ့သို့သော အဖြစ်အပျက်ကို ကြုံပြီးပြီးချင်း အောက် ဖော်ပြပါ တုံ့ပြန်မှုများကို ကြုံတွေ့တတ်ပါသည်။

- ဆောက်တည်ရာမရဖြစ်ခြင်း၊
- ကြောက်စိတ်ပေါ်ပေါက်ခြင်း၊
- စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်း၊
- မိမိ၏အပြစ်ဟု ခံစားရခြင်း၊
- ပြင်းထန်စွာ စိတ်အပြောင်းအလဲမြန်ခြင်း၊
- ကြံရာမရဖြစ်ခြင်း၊
- ပုံမှန်လုပ်နေကျအရာများကို လုပ်နိုင်စွမ်း မရှိခြင်း။

အထူးဖြစ်ရပ် ကြုံတွေ့ပြီးနောက် ဤကဲ့သို့သောတုံ့ပြန်မှုမျိုးများသည် သာမန်ဖြစ်စဉ်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ အများအားဖြင့် ဤတုံ့ပြန်မှုများ ရက် အနည်းငယ်အတွင်း လျော့ပါးသက်သာလာသည်။

© Rosel Eckstein/PIXELIO

တစ်ခါတစ်ရံမှာတော့လည်း နောက်ထပ် ဝေဒနာများ ပေါ်ပေါက်လာနိုင်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ဆိုရသော်
- ပြင်းထန်သောစိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ သွေးပျက်ခြောက်ချားခြင်း၊
- အိပ်မပျော်ခြင်းများ၊ အိပ်မက်ဆိုးများ၊
- ဘဝအဓိပ္ပာယ်မရှိတော့ဟု ခံစားရခြင်း၊ မျှော်လင့်ချက် ကင်းမဲ့ခြင်း၊
- သတိမေ့ခြင်း၊ အာရုံစူးစိုက်မှု ခက်ခဲခြင်း၊
- ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်သောပုံရိပ်များကို မြင်ယောင်ခြင်း၊
- အစားအသောက်ပျက်ခြင်း၊ အလွန်အမင်း ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊
- အရက်သေစာ (သို့) စိတ်ငြိမ်ဆေး သုံးစွဲချင်စိတ် ပြင်းထန်ခြင်း။

ဤကဲ့သို့သောတုံ့ပြန်မှုများသည် ယေဘုယျအားဖြင့် အပတ်စဉ်နှင့်အမျှ လျော့ပါးသက်သာလာပြီး အဆုံးသတ်တွင် လုံးလုံးလျားလျား ပျောက်ကွယ်သွားပါသည်။

အသင့်ကိုယ်အတွက် အသင် ဘာလုပ်နိုင်မလဲ။

အကယ်၍ အသင် လွန်ကဲစွာ စိတ်ခံစားမှုမျိုး တွေ့ကြုံခဲ့ရသော် မိမိကိုယ်ကို စိတ်အေးချမ်းအောင် နေထိုင်ခြင်းသည် အထောက်အကူဖြစ်နိုင်သည်။ ဖြစ်ပျက်သမျှ အကြောင်းအရာများကို ကျော်လွှားပြီးနောက် မိမိကိုယ်ကို အနားပေးရန် အချိန်ယူပါ။
- မိမိ၏လက်ရှိဆန္ဒများကို ပိုမိုဂရုစိုက်ပြီး ဖြည့်ဆည်းရန် အချိန်ပေးလုပ်ဆောင်ပါ၊
- မိမိ၏ခံစားချက်များကို မဖုံးဖိဘဲ မိမိယုံကြည်စိတ်ချရသောလူများနှင့် ဤအကြောင်းအရာကို ပြောဆိုပါ၊
- မိမိ၏လုပ်နေကျတစ်နေ့တာလုပ်ငန်းစဉ်ကို အမြန်ဆုံး ပြန်လည်လုပ်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ၊
- မိမိကိုယ်အတွက် မိမိ အချိန်ပေးပါ။ အချိန်က ဝေဒနာများကို လွယ်ကူစွာဖြင့် ကုစားသွားမည်ဟု မမျှော်လင့်ပါနှင့်။ အသင်၏လက်ရှိ ခံစားချက်များက နောက်ထပ်အချိန်ကြာ တပ်ချပ်လိုက်နေဦးမည်။
- အသင့်ကို စိတ်ချမ်းသာစိတ်တည်ငြိမ်စေသောအရာများနှင့်လည်း အချိန်ကို အသုံးချပါ။
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကူအညီနှင့် တရားကြားနာခြင်းများကို ခံယူရန် မနှောင့်နှေးပါနှင့်။

ဆွေမျိုးသားချင်းများနှင့် သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေများ ဘာလုပ်ပေးနိုင်သလဲ။

ဆွေမျိုးသားချင်းများနှင့် သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေများ၏ နားလည်ပေးခြင်းသည် စိတ်သောကရောက်နေသူများ၏ တွေ့ကြုံခံစားမှုများကို ကျော်လွှားရာတွင် အများကြီး အထောက်အကူ ပေးနိုင်ပါသည်။ မိမိတစ်ယောက်တည်းမဟုတ်ဘူး ဆိုသည့် အသိစိတ်ကလည်း ခံစားချက်များကို သက်သာရာ ရောက်စေပါသည်။
အကယ်၍ စိတ်သောကရောက်နေသူများက ၎င်းတို့၏ ကြုံတွေ့မှုများကို ပြောပြလျှင်
- စူးစိုက်နားထောင်ပေးပါ၊
- အချိန်အများကြီး ပေးပါ၊
- စိတ်သောကရောက်နေသူများ၏ခံစားမှုများကို အတည်ယူပါ။

အချို့သောအဖြစ်အပျက်များတွင် ကိစ္စဝိစ္စအသီးသီးများကို စီစဉ်ပေးရန်နှင့် ပြီးစီးအောင်ဆောင်ရွက်ပေးရန် ဖြစ်သည်။ အသင်တို့၏ ထိရောက်သောကူညီထောက်မမှုများသည် စိတ်သောကရောက်နေသူများအတွက် အင်မတန် ဝန်ပေါ့စေပါသည်။ အဓိကအားဖြင့်တော့ စိတ်သောကရောက်နေသူများအား ၎င်းတို့၏နေ့တာလုပ်ငန်းများကို အမြန်ဆုံး ပြန်လည်လုပ်ဆောင်နိုင်ရာတွင် အားပေးရန် အရေးကြီးပါသည်။

ထပ်မံအကူအညီများ

လူတစ်ဦးအပေါ် တွေ့ကြုံမှုတစ်ရပ်က ပုံမှန်ဖြစ်တတ်သောတုံ့ပြန်မှုများ အချိန် ၄ ပတ်ထက် ပို၍ ကြာနေခဲ့လျှင် အထူးကျွမ်းကျင်သော ပါရဂူများ၏ အကူအညီကို ခံယူရန် အကြံပေးအပ်ပါသည်။
ဤအထူးအခြေအနေ၏ အရိပ်လက္ခဏာများမှာ အကယ်၍
- အသင်၏ ခံစားမှုများ အချိန်အတော်ကြာသည့်တိုင် ပုံမှန် ဖြစ်မလာခဲ့လျှင်၊
- အသင် အိပ်မက်ဆိုးများ၏ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်းကို အမြဲ ခံစားနေရလျှင် သို့မဟုတ် အိပ်မပျော်သောဝေဒနာ အချိန်ကြာ ခံစားနေရလျှင်၊
- အသင်သည် သတိမရလိုသော အဖြစ်အပျက်ကို မကြာခဏ သတိရမြင်ယောင်နေလျှင်၊
- အသင်သည် အသင့်အား သတိရစေသော အဖြစ်အပျက် သို့မဟုတ် ထိုအဖြစ်အပျက်နှင့် ဆက်နွယ်နေသော အချို့ အခြေအနေများ (သို့) နေရာများကို ရှောင်ကြဉ်လာလျှင်၊
- အသင် ထိုအဖြစ်အပျက်ကို ကြုံပြီးကတည်းက ပိုမို၍ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ အရက်သေစာ၊ မူးယစ်ဆေးဝါး (သို့) ဆေးဝါးအများအပြား သုံးစွဲလာလျှင်၊
- အသင်၏ လုပ်ဆောင်နိုင်မှုစွမ်းအား ရေရှည် ကျဆင်းခဲ့လျှင်၊
- အသင်၏လူမှုဆက်ဆံရေး ဆုတ်ယုတ်လာခဲ့လျှင် (သို့) ကာမဆိုင်ရာအခက်အခဲများ ပေါ်ပေါက်လာခဲ့လျှင်၊
- အသင့်မှာ ထိုအဖြစ်အပျက်နှင့်ပတ်သက်ပြီး အသင့်ခံစားမှုများကို ပြောလိုဆန္ဒ ရှိသော်လည်း မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်နှင့်မျှ မပြောဆိုနိုင်ခဲ့လျှင်။

ဤအရိပ်လက္ခဏာများကို အသင် အလေးအနက်ယူပါ။ ဤစိတ်သောကကြောင့် နောင်ဖြစ်လာနိုင်သော ရောဂါဆိုးများကို ရှောင်ရှားရန် သူတစ်ပါး၏ အကူအညီကို ခံယူရန် အရေးကြီးပါသည်။ အသင်အား ကူညီဖေးမ ပေးနိုင်သော အဖွဲ့အစည်းများ တစ်နိုင်ငံလုံးတွင် အများအပြား ရှိပါသည်။ ဤအဖွဲ့အစည်းတွင် ဥပမာဆိုရလျှင် အကြံပေးအဖွဲ့များ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာရှင်များ၊ တရားဆရာများနှင့် ဆရာဝန်များ ပါဝင်ကြပါသည်။

ထပ်မံသတင်းများအတွက် ဆက်သွယ်ရန်

Bundesamt für Bevölkerungsschutz
und Katastrophenhilfe (BBK)
Provinzialstraße 93,
53127 Bonn
Postfach 1867, 53008 Bonn
Telefon: +49(0)228-99550-0
poststelle@bbk.bund.de
www.bbk.bund.de

© BBK 2020

သက်ဆိုင်ရာအရပ်ဒေသမှ အသင် ဆက်သွယ်နိုင်သောဌာန၊

Institution
Abteilung
Straße, Hausnr.
PLZ, Ort

Telefon
Telefax:
Mail: