TIETOA TRAUMAPERÄISESTÄ STRESSI HÄIRIÖSTÄ / Burma

ဖိစီးမှုဒဏ်ကြောင့်ဖြစ်ပွါးသော စိတ်ချောက်ချားမှုခံစားရပြီးနောက် ဖြစ်ပေါ်လာသော အနှောက်အယှက်များအကြောင်း သိကောင်းစရာ။

ဖိစီးမှုဒဏ်ကြောင့်ဖြစ်ပွါးသော စိတ်ချောက်ချားမှုသည် အလွန်စိတ်ချောက်ချားဖွယ်ကောင်းသော အတွေ့အကြုံကို ခံစားရပြီးနောက် ရုတ်တရက်ဖြစ်ပွါးလာတတ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် စစ်အတွေ့အကြုံ၊ နှိပ်စက်ညှင်းပန်းမှုနှင့် ရုတ်တရက်အပြင်းအထန်ရိုက်နှက်မှု၊ တိုက်ခိုက်မှုခံစားရခြင်း၊ ဆိုးဝါးသောယာဉ်တိုက်မှုနှင့်ကြုံတွေ့ခြင်းနှင့်သဘာဝဘေးဒဏ်များဖြစ်သော ငလျင်လှုပ်ခြင်း၊ ရေကြီးခြင်း(သို့)ဟာရီကိန်းမုန်တိုင်းဒဏ်ခံရခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ ဤကဲ့သို့သောအခြေအနေမျိုးတွင် လူပုဂ္ဂိုလ်(သို့)၄င်းနှင့်နီးစပ်သူအနေနှင့်သေဘေးနှင့်ကြုံနေရသောအခြေအနေတွင် မိမိကိုယ်ကို မည်သို့မျှထိန်းချုပ်၍မရနိုင်ပေ။ဤကဲ့သို့သောအခြေအနေမျိုးတွင် အားကိုးရာမဲ့၍ အကူအညီလုံးဝကင်းမဲ့သကဲ့သို့ ပြင်းထန်သောကြောက်လန့်ခြင်းကိုခံစားရသည်။

လူတဦးအနေနှင့် ဖိစီးမှုဒဏ်ကြောင့်ဖြစ်ပွါးသော စိတ်ချောက်ချားမှုကိုခံစားရသောအခါ ခံစားခဲ့ရဘူးသော စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်ရာဖြစ်ရပ်များသည် စိတ်ထဲသို့အများအားဖြင့် ပြန်လည်ဝင်ရောက်လာတတ်ပြီး စိတ်ဖိစီးတင်းကြပ်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ အိပ်မက်ဆိုးများကိုလည်း ထပ်ခါတလဲလဲ မြင်မက်ခြင်းများလည်း ဖြစ်လေ့ရှိသည်။ ရံဖန်ရံခါ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သောအရာများကို အသစ်တဖန်ပြန်လည်၍ ပြင်းထန်စွာခံစားရခြင်းကြောင့် ဤဖြစ်ရပ်များနှင့်ဆက်နွယ်ပြီး မဖြစ်သင့်သောအာရုံကြောများနှင့်ပတ်သက်သော ဝေဒနာများကို ခံစားရသည်။

ဖိစီးမှုဒဏ်ကြောင့်ဖြစ်ပွါးသော စိတ်ချောက်ချားမှုကို ခံစားရသူအနေနှင့် စိတ်ချောက်ချားမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေခဲ့သောအကြောင်းအရာများသည် စိတ်တင်းကြပ်မှုကိုအများအားဖြင့်ဖြစ်ပေါ်စေသောကြောင့် ကြိုးစား၍ရှောင်ကြဉ်ကြသည်။ ဤသို့ဖြစ်ခြင်းကြောင့် နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်ရမည့်အရာများကို သိသိသာသာ အခက်အခဲဖြစ်စေသည်။ စိတ်ချောက်ချားမှုကို ခံစားနေရသူအနေနှင့် ဖြစ်ပွါးခဲ့သောစိတ်ချောက်ချားမှုနှင့်ပတ်သက်သော ဖြစ်ရပ်များကို သတိရရန်ခက်ခဲပြီး စိတ်ထဲမှနေ၍လုံးဝဖျောက်ဖျက်ထားသကဲ့သို့ဖြစ်သည်။ ရောဂါခံစားနေရသူအနေနှင့်အခြားလူများနှင့်အတူ ပေါင်းသင်းနေထိုင်ရန်လည်းခက်ခဲပြီး အခြားလူများအနေနှင့်လည်း အချိန်အားလျော့စွာ တစိမ်းတရံစာ(သို့)ကြောက်စရာကောင်းသောသူကဲ့သို့ ခံစားရသည်။ ဝေဒနာခံစားနေရသူအနေနှင့် အများအားဖြင့်နွေးထွေးသောခံစားချက်များကိုခံစားရန် အခက်အခဲရှိပြီး ၄င်း၏ဘဝအသက်တာကို နဂိုထက်ပိုပြီး မျှော်လင့်ချက်ပို၍ကင်းမဲ့သောရှုဒေါင့်မှမြင်တတ်သည်။ တခါတရံ လမ်းကူးခြင်း(သို့)အစာစားခြင်းစသော သာမန်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များကိုလုပ်ဆောင်ရခြင်းကိုပင် ခက်ခဲသည်ဟုထင်တတ်သည်။

ဖိစီးမှုဒဏ်ကြောင့် စိတ်ချောက်ချားမှုကို ခံစားနေရသူအနေနှင့် အိပ်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အခက်အခဲရှိသည်။ အိပ်ပျော်ရန်ခက်ခဲပြီး လွယ်ကူစွာနိုးတတ်သည်။ စိတ်အာရုံစိုက်ရန်ခက်ခဲပြီး စိတ်အနှောက်အယှက်ဖြစ်ခြင်းတို့မှာ ၄င်းတို့အတွက်ဖြစ်လေ့ရှိသည်။ ၄င်းအနေနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်တွင်ဖြစ်ပွါးလျက်ရှိသောအရာများနှင့်ပတ်သက်၍ အဆက်မပြတ် စိတ်လှုပ်ရှားမှုဖြစ်ပွါးလျက် မလိုအပ်သော်လည်း အမြဲသတိပြု၍နေထိုင်သည်။ ဤအချက်များကိုအခြေခံ၍ ခံစားမှုများဖြစ်ပေါ်လာသည်။ ၄င်းအနေနှင့်သာမန်ထက်ပို၍ စိတ်ဆိုးတတ်ပြီး ဥပမာအားဖြင့် ကျယ်လောင်သော အသံကြောင့် အလွယ်တကူလန့်တတ်သည်။ တနည်းအားဖြင့်ဆိုသော် စိတ်ကြောင့်ဖြစ်ပွါးသော ချောက်ချား မှုသည် ကိုယ်ကာယအတွက် အနှောက်အယှက်ဖြစ်စေသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ဗိုက်နာခြင်း၊ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းတို့ကိုဖြစ်စေသည်။ စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါလက္ခဏာများကိုလည်း စိတ်ချောက်

ချားမှုဝေဒနာ ခံစားနေရသူများတွင် သာမန်အားဖြင့်တွေ့ရသည်။

အထက်ဖော်ပြပါလက္ခဏာများမှာ ခက်ခဲသောစိတ်ဓာတ်ချောက်ချားမှုဖြစ်ပွါးပြီးနောက်ဖြစ်လေ့ရှိသော အရာများဖြစ်သည်။ ၎င်းလက္ခဏာများကို စိတ်ချောက်ချားစရာဖြစ်ပေါ်စေသည့် ဖြစ်ရပ်ဖြစ်ပြီးနောက် တလကျော်ကြာလာလျှင် ဖိစီးမှုဒဏ်ကြောင့် စိတ်ချောက်ချားမှုဝေဒနာကို ခံစားလာရသည်။ တခါတရံ ဤလက္ခဏာရပ်များသည် ခေတ္တပျောက်ကွယ်သွားပြီး အသက်တာ၏တကြိမ်တခါတွင် ပြန်လည်ပေါ်ပေါက် လာသည်။ စိတ်ဓာတ်ဖိစီးမှု ဒဏ်ကြောင့် ဝေဒနာခံစားနေရသူအနေနှင့် နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်ရမည့်ကိစ္စများကို လုပ်ဆောင်ရန်ခက်ခဲပြီး လူမှုဆက်ဆံရေးကိုလည်း အနှောက်အယှက်ဖြစ်စေသည်။

MITEN TRAUMAPERÄISTÄ STRESSIHÄIRIÖTÄ HOIDETAAN?
ဖိစီးမှုဒဏ်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်သော စိတ်ချောက်ချားမှုကို မည်ကဲ့သို့ကုစားရမည်နည်း။

စိတ်၏ဖိစီးမှုဒဏ်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်သော စိတ်ချောက်ချားမှုသည် ကြာရှည်သောရောဂါတမျိုးဖြစ်ပြီး ကုစားရန် အတွက် အများအားဖြင့် အချိန်ကြာမြင့်စွာလိုသည်။ ကုစားခြင်းဆိုရာတွင် စိတ်ကြပ်တည်းမှုနှင့်ကြောက်လန့် စိတ်များကို လျော့ပါးအောင်ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ အချိန်ကာလအားလျော်စွာ အများအားဖြင့် အိပ်ပျော်ခြင်းကို လွယ်ကူလာစေသည်။ ယေျဘုယျအားဖြင့် ရောဂါခံစားနေရသူ၏ လုပ်ရည်ကိုင်ရည်ကို ပြန်လည်ရရှိရန်နှင့် မိမိ၏ကျင့်ကြံပြုမှုပုံကို တိုးတက်လာရန် စိုးမိုးနိုင်သည်သာမက လူမှုဆက်ဆံရေးတွင်လည်း သာမန်အဆင့်သို့ ပြန်ဖြစ်လာရန်ရည်ရွယ်သည်။

ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့်ကုစားရာတွင် ဖြစ်ပွါးလာခြင်း၏ အခြေခံအကြောင်းအရာနှင့် နေ့စဉ်သွားလာလှုပ်ရှားမှုအတွက် အနှောက်အယှက်ဖြစ်စေသောအရာများကို ကုစားဖြေရှင်းပေးသည်။ အချိန်ကြာမြင့်စွာနှင့် လေးနက်စွာကုသရာ တွင် စိတ်ချောက်ချားမှုခံစားရခြင်း၏ အတွေ့အကြုံများ၊ ၎င်းအရာများနှင့်ဆက်နွယ်လျက်ရှိသော စိတ်ကူး များနှင့်ခံစားရမှုများကို ခရေစေ့တွင်းကျဆွေးနွေးသည်။ ဤကဲ့သို့ဆွေးနွေးရခြင်း၏ရည်ရွယ်ချက်မှာ အားအင်ကုန်ခန်းစေ ပြီး အသက်တာအတွက် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသော စိတ်၏ဖိစီးမှုဒဏ်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်နေသည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင် ရာဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကို ပေါ့ပါးသွားစေရန်ဖြစ်သည်။ ဆွေးနွေးမှုများသည် ယာယီအားဖြင့် စိတ်ကျဉ်းကြပ်စရာဖြစ်ပြီး ရောဂါကိုပိုမိုတိုးပွါးစေသည်ဟု ထင်ရသော်လည်း အချိန်ကြာမြင့်လာသောအခါ အများအားဖြင့် သက်သာလာစေသည်။

အများအားဖြင့်လည်း စိတ်၏ဖိစီးမှုကြောင့်ဖြစ်ပွါးနေသောအခြေအနေကိုဖြေရှင်းရန် တဖြေးဖြေးလေ့ကျင့်လာနိုင် လျှင်ကောင်းသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ဘတ်(စ်)ကားဖြင့်ခရီးသွားခြင်း(သို့)အခြားလူများနှင့်တွေ့ဆုံခြင်းစသည်အားဖြင့် ဖြစ်နိုင်သည်။ စိတ်လျော့ပါးပျော်ရွှင်စေသည့် နည်းအမျိုးမျိုး၏ အကူအညီအားဖြင့်လည်း အပိုစိတ် တင်းကြပ်မှုများကို လျော့ပါးစေပြီး မိမိနှင့်သင့်တော်သော အားကစားလှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ခြင်းသည်လည်း အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။ တနည်းအားဖြင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း၊ နှိပ်နယ်ပေးခြင်းစသည့် ကာယကုထုံးသည်လည်း ရောဂါ၏လက္ခဏာ များကို ထိမ်းချုပ်နိုင်ရန် အထောက်အကူဖြစ်စေသည်။

LÄÄKE HOITO

ဆေးဝါးဖြင့်ကုသခြင်း။

ဆေးဝါးသုံးစွဲစေခြင်းဖြင့်လည်း ဖိစီးမှုဒဏ်ကြောင့်ဖြစ်ပွါးသော ကြပ်တည်းမှုများ၊ အိပ်ပျော်ရန်ခက်ခဲခြင်းများနှင့် ဖိစီးမှုဒဏ်နှင့်ပတ်သက်သည့် အတွေ့အကြုံများ ပြန်လည်စဉ်းစားခြင်းများစသည့် ဝေဒနာ၏လက္ခဏာများကို လျော့နည်းစေသည်။ ဖိစီးမှုဒဏ်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်ချောက်ချားမှုအတွက် သုံးလေ့ရှိသောဆေးဝါး များသည် စိတ်ဓာတ်ကျသူများအတွက် သုံးလေ့ရှိသောဆေးများနှင့် အတူတူပင်ဖြစ်သည်။ ၄င်းဆေးများသည် စိတ်ချရပြီး ဆေးစွဲသွားခြင်းလည်းမရှိပေ။ ဆေးစတင်သုံးခါစတွင် မောပန်းခြင်း၊ မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊ ဗိုက်နာခြင်း(သို့)ချွေးထွက်ခြင်းစသည့် အနှောက်အယှက်များဖြစ်နိုင်သည်။ အများအားဖြင့် ၄င်းအနှောက်အယှက် များသည် ရက်အနည်းငယ်အတွင်း ပျောက်ကွယ်သွားပြီး ဆေးကိုဆက်လက်သုံးစွဲနိုင်သည်။ ဆေးအစွမ်းသည် ၂ပတ်၃ပတ်အကြာမှ သက်ရောက်မှုရှိလာသည်။ အကယ်၍ဆေးသောက်ခြင်းဖြင့် သက်သာစေပါက လပေါင်းများစွာနှင့် တခါတရံနှစ်နှင့်ချီ၍ အသုံးပြုသင့်သည်။ ဤဆေးများကို နှစ်ရှည်လများသုံးစွဲခြင်းကြောင့် ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်စေသည်ဟု မတွေ့ကြုံဘူးပေ။ တခါတရံ ဆေးဖြင့်ကုသခြင်း၌ ကြပ်တည်းမှုကို လျော့ပါးစေသောဆေးများ(သို့)အိပ်ပျော်စေသော ဆေးများကို ယာယီအားဖြင့်အသုံးပြုရန်လိုသည်။ ၄င်းဆေးများကို အသုံးပြုရာတွင် အများအားဖြင့် အချိန်တိုအတွင်းသာ အသုံးပြုရန်ကြိုးစား၍သပ်မှတ်ကြသည်။ အကယ်၍ ဝေဒနာ၏လက္ခဏာရပ်များမှာ အထူးခက်ခဲမှုရှိပါက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဆေးဝါးများကို သုံးသင့်သည်။ ဆေးသောက်သုံးခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ အပြောင်းအလဲရှိပါက(သို့)ဆေးသောက်သုံးခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသော အနှောက်အယှက်များရှိပါက မိမိကိုကုသလျက်ရှိသော ဆရာဝန်(သို့)ကျန်းမာရေးအမှုထမ်းနှင့် အမြဲတမ်းဆွေးနွေးသင့်သည်။ လိုအပ်ပါက ဖိစီးမှုဒဏ်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်သော စိတ်ချောက်ချားမှုနှင့် ၄င်းကိုကုသမှုနှင့်စပ်လျဉ်းသောအကြောင်းအရာများကို မေးမြန်းသင့်သည်။

TAPIO HALLA
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အထူးကုဆရာဝန်
နိုင်ငံပြောင်းရွှေ့လာသူများ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြန်လည်ကောင်းမွန်လာရေး အကျိုးဆောင်ဌာန
တန်ပရေမြို့၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဗဟိုဌာန