





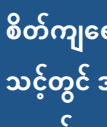



# ဆယ်ကျော်သက် စိတ်ဓာတ်ကျမှု- စိတ်အပြောင်းအလဲဖြစ်ရုံထက် ပိုပါတယ်



ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်တစ်ဦးဖြစ်ရတာ ခက်ခဲပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မျှော်လင့်ချက်မမဲ့သင့်ပါဘူး။ ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ်ကြာ အချိန်အများစုမှာ ဝမ်းနည်းနေတဲ့အခါနှင့် အာရုံမစိုက်နိုင်တာမျိုး၊ ကိုယ်နှစ်သက်ခဲ့တဲ့အရာတွေကို မလုပ်နိုင်တော့တာမျိုးဖြစ်ရင် စိတ်ဓာတ်ကျမှုအကြောင်းကို ယုံကြည်ရတဲ့ လူကြီးတစ်ဦးနဲ့ ပြောဆိုပါ။







## ကျွန်ုပ် စိတ်ဓာတ်ကျနေပါသလား။

-  ■ မကြာခဏ ဝမ်းနည်းမှု၊ စိုးရိမ်မှု၊ တန်ဖိုးမဲ့မှု (သို့) “စိတ်ဗလာဖြစ်နေမှု” မျိုး ခံစားရပါသလား။
-  ■ သင်ကြိုက်နှစ်သက်လေ့ရှိသည့် လှုပ်ရှားမှုများတွင် စိတ်ဝင်စားမှု ပျောက်ဆုံးသွားပါသလား။
-  ■ သင်သည် အလွယ်တကူ စိတ်ကျဉ်းကျပ်မှု၊ ဆတ်ဆတ်ထိမခံဖြစ်မှု (သို့) ဒေါသထွက်မှု ဖြစ်ပါသလား။
-  ■ သင့်ကိုယ်သင် သူငယ်ချင်းများနှင့် မိသားစုထံမှ အနေဝေးအောင်လုပ်သည်ဟု ခံစားရပါသလား။
-  ■ သင့်အဆင့်များ ကျဆင်းနေပါသလား။
-  ■ သင့် အစား (သို့) အအိပ် အကျင့်များ ပြောင်းလဲသွားပါသလား။
-  ■ မောပန်းနွမ်းနယ်မှု (သို့) မှတ်ဉာဏ်ဆုံးရှုံးမှုတစ်ခုခု ခံစားရဖူးပါသလား။
-  ■ သင့်ကိုယ်သင် အဆုံးစီရင်မှု (သို့) ထိခိုက်အောင်လုပ်မှုအကြောင်း တွေးဖူးပါသလား။

စိတ်ကျရောဂါသည် တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် မတူညီပါ။ သင့်တွင် အထက်ဖော်ပြပါ ရောဂါလက္ခဏာများစွာ ဖြစ်နိုင်သလို အနည်းငယ်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

## စိတ်ကျရောဂါအတွက်

## အကူအညီမည်သို့ ယူရမည်နည်း။

-  ■ ယုံကြည်ရသော လူကြီးတစ်ဦးထံ (သင့်မိဘ (သို့) အုပ်ထိန်းသူ၊ ဆရာ/ဆရာမ၊ (သို့) ကျောင်းအကြံပေး ကဲ့သို့သော) သင်ဘယ်လိုခံစားနေရကြောင်း ပြောပြပါ။
-  ■ သင့်ဆရာဝန်ကို မေးရမည်မှာ ပညာရှင်အကူအညီအတွက် ရွေးစရာများဖြစ်သည်။ စိတ်ကျရောဂါကို စိတ်ကုထုံး (“စကားပြောကုထုံး” ဟုလည်း ခေါ်သည်)၊ ဆေးဝါး သို့မဟုတ် ဆေးဝါးနှင့် စကားပြောကုထုံး ပေါင်းစပ်မှုဖြင့် ကုသနိုင်သည်။
-  ■ သူငယ်ချင်းများ (သို့) မိသားစုနှင့် အချိန်ဖြုန်းပါ။ သင်မလုပ်ချင်လျှင်ပင် လုပ်ပါ။
-  ■ လှုပ်လှုပ်ရှားရှားနေ၍ အားကစားလုပ်ပါ။ လမ်းလျှောက်ပါ။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုသည် သင့်ခံစားချက်ကို ကောင်းမွန်အောင် ကူညီပေးနိုင်သည့် အင်ဒိုဖင်းများကဲ့သို့သော ဓာတ်ပစ္စည်းများကို သင့်ဦးနှောက်တွင် ထုတ်ပေးပါသည်။
-  ■ အိပ်ချိန်ပုံမှန်ဖြစ်ရန် ကြိုးစားပါ။
-  ■ ကျန်းမာသော အစားအစာများ စားပါ။

သင်တစ်ယောက်တည်းမဟုတ်ပါဘူး။ အကူအညီရယူနိုင်ပါတယ်။ သင်ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာနိုင်ပါတယ်။

အကူအညီရယူဖို့ 988 သို့ ခေါ်ဆို၍ (သို့) စာရိုက်ပို့၍ 988 မိမိကိုယ်မိမိ အဆုံးစီရင်မှုနှင့် အရေးပေါ်အသက်ကယ်လိုင်းကို ဆက်သွယ်ပါ (သို့)

[988lifeline.org](http://988lifeline.org) တွင် စာရိုက်စကားပြောပါ။



[nimh.nih.gov/depression](http://nimh.nih.gov/depression)

NIMH Identifier No. OM 22-4321