

ကျွန်ုပ်၏ စိတ်ကျန်းမာရေး- ကျွန်ုပ်အကူအညီလိုပါသလား။

ဦးစွာ သင့်ရောဂါလက္ခဏာများသည် သင့်နေ့စဉ်ဘဝအပေါ် မည်မျှအနှောင့်အယှက်ပြုကြောင်း ဆုံးဖြတ်ပါ။



2 ပတ်ထက်ပိုမကြာသေးသော သိပ်မပြင်းထန်သည့် ရောဂါလက္ခဏာများ ကျွန်ုပ်တွင်ရှိပါသလား။

- စိတ်အနည်းငယ်ညစ်သည်
- စိတ်ညစ်သော်လည်း အလုပ်၊ ကျောင်းစာ (သို့) အိမ်အလုပ်များ လုပ်နိုင်သည်
- အိပ်ရာတွင် အခက်အခဲအချို့ရှိသည်
- စိတ်ညစ်သော်လည်း သင့်ကိုယ်သင်နှင့် အခြားသူများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်နိုင်သည်



ရှိခဲ့လျှင် အောက်ပါမိမိကိုယ်မိမိစောင့်ရှောက်ပေးသော လုပ်ဆောင်ချက်အချို့က ကူညီပေးနိုင်ပါသည်-

- လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း (ဥပမာ- အေရိုးဗစ်၊ ယောဂ)
- လူမှုရေးစကားစမြည်ပြောမှုတွင် ပါဝင်ခြင်း (အွန်လိုင်းဖြစ်စေ၊ လူချင်းတွေ့လျက်ဖြစ်စေ)
- ပုံမှန်အိပ်ချိန်ဖြင့် အိပ်ရေးဝအောင် နေခြင်း
- ကျန်းမာစွာ စားခြင်း
- ယုံကြည်ရသော သူငယ်ချင်း (သို့) မိသားစုဝင်တစ်ဦးနှင့် စကားပြောဆိုခြင်း
- တရားထိုင်ခြင်း၊ စိတ်အပန်းဖြေရန်နှင့် သတိပဋ္ဌာန်ရှိရန် အားထုတ်ခြင်း

အထက်ပါလက္ခဏာများ မတိုးတက်လာပါက (သို့) မိမိကိုယ်မိမိစောင့်ရှောက်ရန် အားထုတ်သော်လည်း ပိုဆိုးလာပါက စောင့်ရှောက်မှုပေးသူထံ ဆက်သွယ်ပါ။



2 ပတ် (သို့) ထိုထက်ပိုကြာကြာဖြစ်သော ပြင်းထန်သည့် ရောဂါလက္ခဏာများ

- အိပ်ရခက်ခြင်း
- မလိုလားအပ်သော ကိုယ်အလေးချိန် ပြောင်းလဲမှုများဖြစ်စေသည့် အစားအသောက်စိတ် အပြောင်းအလဲများ
- စိတ်ခံစားချက်ကြောင့် မနက်တွင် အိပ်ရာမှထရန် ခက်ခဲခြင်း
- အာရုံစိုက်ရခက်ခြင်း
- ပုံမှန်အားဖြင့် သင်နှစ်သက်သည့်အရာတွင် စိတ်ဝင်စားမှု ပျောက်ခြင်း
- ပုံမှန် နေ့စဉ်လုပ်ငန်းနှင့် တာဝန်များ မလုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း
- သေဆုံးမှု (သို့) မိမိကိုယ်မိမိ ထိခိုက်စေမှုအကြောင်း တွေးခြင်း



ပညာရှင်အကူအညီ ရယူပါ-

- စိတ်ကုထုံး (စကားပြောကုထုံး)-အွန်လိုင်း (သို့) လူကိုယ်တိုင်၊ တစ်ဦးချင်း၊ အုပ်စု (သို့) မိသားစု
 - ဆေးသောက်သုံးမှုများ
 - ဦးနှောက်လှုံ့ဆောင်မှုဆိုင်ရာ ကုထုံးများ
- ကုသမှုရှာဖွေရန် အကူအညီအတွက် nimh.nih.gov/findhelp သို့ ဝင်ရောက်ပါ။

သင်သည် အရေးပေါ်အခြေအနေနှင့် ရင်ဆိုင်နေရပါက 988 မိမိကိုယ်မိမိ အဆုံးစီရင်မှုနှင့် အရေးပေါ် အသက်ကယ်လိုင်းဖြစ်သည့် 988 သို့ ခေါ်ဆိုပါ (သို့) စာရိုက်ပို့ပါ (သို့) 988lifeline.org တွင် စာရိုက်စကားပြောပါ (သို့) အရေးပေါ်စာပို့လိုင်း (741741 သို့ HELLO ဟု စာရိုက်ပို့ပါ) သို့ စာရိုက်ပို့ပါ။



www.nimh.nih.gov

Follow NIMH on Social Media @NIMHgov

