



# သင့်စိတ်ကျန်းမာရေးအကြောင်း ကျန်းမာရေးပြုစုစောင့်ရှောက်မှုပေးသူတစ်ဦးနှင့် ဆွေးနွေးခြင်းအတွက် အကြံပြုချက်များ

From the **NATIONAL INSTITUTE** of **MENTAL HEALTH**

သင့်စိတ်ကျန်းမာရေးအကြောင်း ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူက မေးမြန်းလာမှုကို စောင့်မနေပါနှင့်။ သင့်ဘက်က စပြောပါ။ ဤသည်မှာ သင့်စိတ်ကျန်းမာရေးအကြောင်း ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူတစ်ဦးထံ ပြောပြခြင်းနှင့် သင့်သွားရောက်တွေ့ဆုံမှုမှ အကျိုးအများဆုံးရယူခြင်းကို ပြင်ဆင်ရာတွင် ကူညီပေးရန်နှင့် လမ်းညွှန်ရန် အကြံပြုချက်ငါးချက်ဖြစ်ပါသည်။

## 1. ကနဦး ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုပေးသူတစ်ဦးနှင့် ဆွေးနွေးပါ။



သင်ဘယ်ကစတင်ရမုန်းမသိဖြစ်ပါက **ကနဦး ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ (PCP)** နှင့် ရက်ချိန်းတွေ့ဆုံမှုတွင် သင့်စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စိုးရိမ်မှုများ ပြောပြရန် သင်စဉ်းစားလိုပေမည်။ PCP သည် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာပြဿနာများအတွက် လူများက သွားရောက်ပြသရသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူဖြစ်ပြီး ဤလူသည် များသောအားဖြင့် ဆရာဝန်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် PCP သည် ဆရာဝန်လက်ထောက် သို့မဟုတ် သူနာပြုအတတ်သင်တစ်ဦးဖြစ်နိုင်ပါသည်။

စိတ်ကျန်းမာရေးသည် ကျန်းမာရေး၏ အဓိကကျသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းချက်များရှိသူများသည် နှလုံးရောဂါ (သို့) ဆီးချိုသွေးချိုကဲ့သို့သော **အခြားရောဂါအခြေအနေများအတွက် အန္တရာယ်ရှိတတ်ပါသည်။** ကနဦးစောင့်ရှောက်မှု အနေအထားများစွာတွင် သင့်ကို စိုးရိမ်မှု (သို့) စိတ်ဓာတ်ကျမှု ရှိမရှိ၊ (သို့) မိမိကိုယ်မိမိ အဆုံးစီရင်ရန် အတွေးများရှိခဲ့မရှိခဲ့ကို မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။ သင့် PCP က သင့်ကို မမေးလျှင်ပင် ဤအခွင့်အရေးကို အသုံးပြု၍ သင့် PCP ကို ပြောပြပါ။ ၎င်းသည် သင့်ကို စိတ်ကျန်းမာရေးပညာရှင်တစ်ဦးထံ လွှဲပြောင်းရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ (သို့) ကုသမှုကို ရှာဖွေရာတွင် အကူအညီအတွက် **စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှုများအတွက် အကူအညီရှာဖွေခြင်း** ဝဘ်ဆိုက်သို့လည်း ဝင်ရောက်နိုင်ပါသည်။

## 2. သင့်သွားရောက်တွေ့ဆုံမှုမတိုင်မီ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပါ။



ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများသည် ရက်ချိန်းတွေ့ဆုံမှုတစ်ခုစီအတွက် အချိန်အကန့်အသတ်ရှိသောကြောင့် သင့်မေးခွန်းများ သို့မဟုတ် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို ကြိုတင်စဉ်းစားသွားခြင်းသည် အထောက်အကူဖြစ်နိုင်ပါသည်။

- **သင့်မေးခွန်းများကို ပြင်ဆင်ပါ။** သင်ဆွေးနွေးလိုသည့်အရာများနှင့် သင့်တွင်ရှိနိုင်သော မည်သည့်မေးခွန်း (သို့) စိုးရိမ်မှုမဆိုကို စာရင်းပြုစုပါ။ ဤ **worksheet** သည် သင့်မေးခွန်းများ (သို့) စိုးရိမ်မှုများကို ပြင်ဆင်ရာတွင် သင့်ကို ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။
- **သင့်ဆေးဝါးများအတွက် စာရင်းတစ်ခု ပြင်ဆင်ပါ။** တန်းဝယ်နိုင်သော (ဆေးညွှန်းမလိုသော) ဆေးဝါးများ၊ ဆေးဖက်ဝင်အပင်များဖြင့်လုပ်ထားသော ဆေးများ၊ ဗီတာမင်များနှင့် ဖြည့်စွက်စာများ အပါအဝင် သင်သောက်နေသော ဆေးဝါးများအားလုံးအကြောင်း သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို ပြောပြရန် အရေးကြီးပါသည်။ ဤ **worksheet** သည် သင့်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုကို မှတ်သားရာတွင် သင့်ကို ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။
- **သင့်မိသားစု ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်းကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။** အချို့သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှုများသည် မိသားစုများတွင် အစဉ်အဆက်ဖြစ်ပွားလေ့ရှိပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာချို့ယွင်းသော ဆွေမျိုးတစ်ဦးရှိခြင်းသည် သင့်တွင် အန္တရာယ်ပိုများသည်ဟု ဆိုလိုနိုင်ပါသည်။ သင့် **မိသားစု၏ စိတ်ကျန်းမာရေးမှတ်တမ်း** ကို သိရှိထားခြင်းသည် ချို့ယွင်းချက်အချို့အတွက် သင့်ဖြစ်နိုင်ခြေအန္တရာယ်ကို ဆုံးဖြတ်ရာတွင် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ ၎င်းသည် သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို သင့်အန္တရာယ်ကို လျှော့ချရန်အတွက် လုပ်ဆောင်ချက်များကို အကြံပြုနိုင်ပြီး သင်နှင့် သင့်ဝန်ဆောင်မှုပေးသူကို စောစီးစွာသတိပေးသည့်လက္ခဏာများကို ရှာဖွေနိုင်စေရန်လည်း ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

### 3. သူငယ်ချင်း (သို့) ဆွေမျိုးတစ်ဦး ခေါ်ဆောင်လာရန် စဉ်းစားပါ။



အထူးသဖြင့် သင်နေမကောင်းပါက သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ မျှဝေထားသည့် အချက်အလက်အားလုံးကို မှတ်ယူရန် ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် သင့်ရက်ချိန်းတွေ့ဆုံမှုသို့ ရင်းနှီးသောမိတ်ဆွေ သို့မဟုတ် ဆွေမျိုးတစ်ဦးကို ခေါ်ဆောင်လာခြင်းသည် အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။ အဖော်တစ်ဦးသည် ပံ့ပိုးကူညီရန်၊ သင့်အား မှတ်စုများ ကူမှတ်ပေးရန်၊ သင့်နှင့် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူ ဆွေးနွေးခဲ့သည့်အရာကို မှတ်သားပေးရန် သင့်နားတွင် ရှိပေးနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် သင့်အခြေအနေအပေါ် ၎င်းတို့ထင်မြင်ပုံနှင့်ပတ်သက်၍ သင့်ဝန်ဆောင်မှုပေးသူထံ ပြောပြပေးနိုင်ပါသည်။ အချို့လူများသည် ရက်ချိန်းတွေ့ဆုံမှုတစ်လျှောက်တွင် သူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်တစ်ဦးရှိနေခြင်းကို နှစ်သက်ကြပြီး အချို့က ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် မိမိတစ်ဦးတည်း ဦးစွာတွေ့ဆုံလိုပြီး ကုသမှုအတွက် အကြံပြုချက်များကို ဆွေးနွေးသောအခါတွင် ယုံကြည်ရသော သူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် ဆွေမျိုးတစ်ဦးကို ခေါ်ဆောင်လာခြင်းကို နှစ်သက်ကြပါသည်။

### 4. ရိုးသားပါ။



သင်သည် ပွင့်လင်းရိုးသားစွာ ပြောဆိုဆက်ဆံမှသာ သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူသည် သင့်အား ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ သင့်နှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူကြား ဆွေးနွေးမှုများသည် သင်တို့နှစ်ဦးကြားသာဖြစ်ပြီး သင်၏ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ မည်သူနှင့်မျှ မျှဝေ မရနိုင်ကြောင်း မှတ်သားထားရန် အရေးကြီးပါသည်။ သင့်ရောဂါလက္ခဏာများအားလုံးကို သင့်ဝန်ဆောင်မှုပေးသူထံ ပြောပြပြီး ၎င်းတို့စတင်ချိန်၊ ၎င်းတို့မည်မျှပြင်းထန်ကြောင်း၊ မည်မျှကြာလျှင်တစ်ခါ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိကြောင်း အတိအကျပြောပြပါ။ သင်၏ရောဂါလက္ခဏာများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည့် သို့မဟုတ် ပိုမိုဆိုးရွားစေနိုင်သည့် ကြီးမားသောစိတ်ဖိစီးမှုများ သို့မဟုတ် လတ်တလော ဘဝနေထိုင်မှုအပြောင်းအလဲများကိုလည်း မျှဝေသင့်ပါသည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှုများ၏ ရောဂါလက္ခဏာများတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်နိုင်သည်-

- အစဉ်တစက် ဝမ်းနည်းမှု၊ စိုးရိမ်မှု (သို့) စိတ်ခံစားချက် “ဗလာ” ဖြစ်နေမှု
- မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့သော (သို့) အဆိုးမြင်သော စိတ်ခံစားချက်များ
- ဆတ်ဆတ်ထိမခံဖြစ်ခြင်း
- အပြစ်ရှိကြောင်း၊ တန်ဖိုးမဲ့ကြောင်း (သို့) ကူညီရာမဲ့ကြောင်း ခံစားရခြင်း
- ဝါသနာများနှင့် လှုပ်ရှားမှုများတွင် စိတ်ဝင်စားမှု (သို့) နှစ်သက်မှု ဆုံးရှုံးခြင်း
- အားအင်လျော့ကျခြင်း (သို့) မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း
- ပိုမိုနွေးကွေးစွာ သွားလာခြင်း (သို့) စကားပြောခြင်း
- ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း (သို့) တစ်နေရာတည်းတွင် ထိုင်ရန် ခက်ခဲခြင်း
- စိတ်အာရုံစူးစိုက်ရန်၊ မှတ်မိရန် (သို့) ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်ရန် ခက်ခဲခြင်း
- အိပ်ရန် ခက်ခဲခြင်း၊ မနက်စောစော ထနေခြင်း (သို့) အအိပ်လွန်ခြင်း
- အစားစားချင်စိတ် (သို့) ကိုယ်အလေးချိန် အပြောင်းအလဲများ (သို့မဟုတ် နှစ်ခုလုံး)
- သေရန် (သို့) မိမိကိုယ်မိမိ အဆုံးစီရင်ရန် အတွေးများ၊ (သို့) မိမိကိုယ်မိမိ အဆုံးစီရင်ရန် ကြိုးပမ်းမှုများ
- ကိုက်ခဲခြင်း (သို့) နာကျင်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ကြွက်တက်ခြင်း၊ (သို့) ရှင်းလင်းသော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းရင်းတစ်ခုမရှိသော နှင့်/သို့မဟုတ် ကုသမှုခံယူလျှင်ပင် မသက်သာသော အစာမကြေဖြစ်ခြင်း

### 5. မေးခွန်းများမေးပါ။



သင့်တွင် မေးခွန်းများ သို့မဟုတ် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများရှိပါက စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ရောဂါရှာဖွေမှု သို့မဟုတ် ကုသမှုနှင့်ပတ်သက်သည့် နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို မေးမြန်းပါ။ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူတစ်ဦးက သင့်အတွက် အဆင်မပြေသော သို့မဟုတ် သင့်နှင့်မရင်းနှီးသော ကုသမှုနည်းလမ်းကို အကြံပြုပါက သင့်စိုးရိမ်မှုများကို ဖော်ပြပြီး အခြားရွေးချယ်စရာများရှိမရှိကို မေးမြန်းပါ။ သင်သည် ကုသမှုနည်းလမ်းများကို ပေါင်းစပ်ခံယူရန် ဆုံးဖြတ်နိုင်ပြီး မတူညီသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူထံမှ အခြားထင်မြင်ချက်ကို ရယူရန် စဉ်းစားလိုပေမည်။ “ရောဂါအလုံးစုံကို ပျောက်ကင်းစေမည့် “ ကုသမှုမရှိကြောင်း သတိရရန် အရေးကြီးပါသည်။ သင့်အတွက် အသင့်တော်ဆုံးကုသမှုကို ရှာဖွေရန်အတွက် သင့်နှင့်အဆင်ပြေသော ကုသမှုပေးသူကို ရှာဖွေရန် အခြားကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူ အနည်းငယ်နှင့် ဆွေးနွေးရန် လိုအပ်ပြီး မတူညီသော ကုသနည်းများစွာ သို့မဟုတ် ကုသမှုများ ပေါင်းစပ်ခံယူမှုကို စမ်းလုပ်ကြည့်ရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။