

အမေရိကန်နိုင်ငံရှိ စိတ်ကျန်းမာရေး

အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုသည်မှာ သင်၏ စိတ်ခံစားချက်နှင့် အထွေထွေသေ့အတိုအတွက် ဂရုပြုဆင့်ရှာဖွေခြင်း ဖြစ်သည်။ ၎င်းတွင် လူများက စိတ်ဖိစီးမှုကို စီမံကိုင်တွယ်ပုံ၊ အခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံပုံ သို့မဟုတ် သူတို့၏ စိတ်နှင့် ခန္ဓာအပေါ် ခံစားပုံတို့ ပါဝင်သည်။ စိတ်ကျန်းမာရေးသည် အထွေထွေကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီးပြီး လူမှုဆက်ဆံရေး၊ ကိုယ်ခန္ဓာကန်ခြင်ရင်းနှင့် စိတ်ခံစားမှု ကန်ခြင်ရင်းတို့ကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေသည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် မိမိတို့၏ စိတ်ကျန်းမာရေး အကဲဖြင့် ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် အကူအညီလိုအပ်ပါက စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုကို ရယူကခြင်းသည် ပုံမှန်လုပ်ဆောင်ချက် ဖြစ်သည်။

စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှု အမျိုးအစားများ

သင်သည် ရှုမဝခြင်း အခြေချသည့် ဖြစ်စဉ်အတွင်း သို့မဟုတ် နေ့စဉ်ဘဝတွင် စိတ်ဖိစီးခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း သို့မဟုတ် လွန်ကဲလွန်းသည်ဟု ခံစားရခြင်း ရှိနိုင်သည်။ ၎င်းခံစားချက်များသည် ပုံမှန်ဖြစ်ပြီး သင်လိုအပ်ပါက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှု တောင်းခံခြင်း ပြုနိုင်ပါသည်။ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုသည် အမျိုးမျိုးသော အရင်းအမြစ်များမှ လာနိုင်ပါသည်။ ဥပမာအချို့တွင် ပါဝင်သည်များမှာ-



သင့်ဘဝအတွင်း ရှိနေသူများ။ သင့်မိတ်ဆွေများနှင့် မိသားစုဝင်များ၊ အကျိုးပြုလမ်းညွှန်သူများ သို့မဟုတ် လူမှုကျင့်သင်ကဏ္ဍပေးသူများထံမှ ပံ့ပိုးမှု ရရှိနိုင်သည်။ ဆရာများနှင့် ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များကလည်း ခက်ခဲနေသည့် ကာလအတွင်း လမ်းညွှန်မှုများ ပေးနိုင်ပါသည်။



ကုထုံး သို့မဟုတ် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်း။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုသပေးသူများနှင့် နှစ်သိမ့် ဆွေးနွေးပေးသူများသည် သင့်စိတ်ခံစားချက်ကို သင်ကိုယ်တိုင် နားလည်ပြီး စီမံထိန်းချုပ်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများကို ပြောပေးသည်။ အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် လူအများအပြားသည် ၎င်းတို့၌ ကြီးမားသည့် ပြဿနာများ မရှိစေကာမူ သူတို့၏ စိတ်ခံစားမှုများကို ဖြေလျှော့နိုင်ရန် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုသပေးသူ သို့မဟုတ် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပေးသူတို့နှင့် စကားပြောကြသည်။



ပံ့ပိုးပေးသည့် အဖွဲ့များ။ ပံ့ပိုးပေးသည့် အဖွဲ့များက အလားတူပြဿနာများကို ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံကြသော အခြားသူများထံမှ ပံ့ပိုးမှုကို ကမ်းလှမ်းပေးသည်။ အချို့ ပံ့ပိုးပေးသည့် အဖွဲ့များတွင် အနုပညာ သို့မဟုတ် ချက်ပြုတ်ခြင်းကဲ့သို့သော ဖန်တီးလုပ်ဆောင်မှုများ ပါဝင်သည်။ မိခင်များ သို့မဟုတ် ဆယ်ကျော်သက်ကလေးများအတွက် ပံ့ပိုးပေးသည့် အဖွဲ့များကို ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။ ပံ့ပိုးပေးသည့် အဖွဲ့များသည် သင့်အသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း လူမှုရေးချိတ်ဆက်မှုအသစ်များ ပြုလုပ်နိုင်ရန်လည်း သင့်အား ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

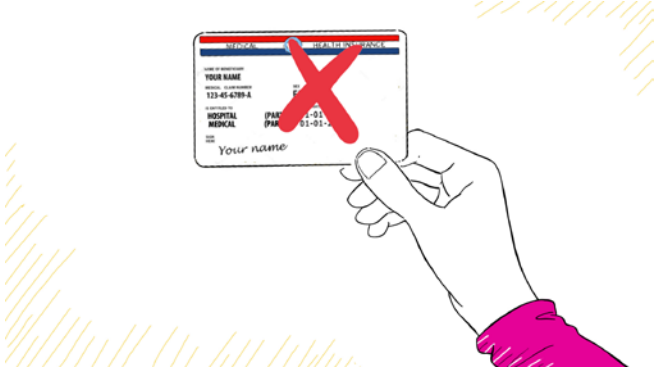


ဆေးဝါး။ ဆေးဝါးများဖြင့် ပူပင်သောကများ လျှော့ချနိုင်၊ ကောင်းမွန်စွာ အိပ်နိုင်ရန်နှင့် အထွေထွေ စိတ်ခံစားမှု ကျိန်ခြင်ရင်းကို ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ ဆေးဝါးများကို အများအားဖြင့် မိသားစုဆရာဝန် သို့မဟုတ် စိတ်ရောဂါ အထူးကုဆရာဝန်များက ဆေးစာရင်းပေးပါသည်။ ဆေးသောက်သူများသည် ၎င်းတို့၏ ဆရာဝန်များနှင့် ပုံမှန်ဆိုသလို တွေ့ဆုံပြီး ဆေးဝါး၏ ထိရောက်မှုကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပါသည်။

သင်က မိမိကိုယ်ကို သို့မဟုတ် အခြားသူတစ်ဦးကို ထိခိုက်နာကျင်စေနိုင်သည်ဟု မယူဆပါက သင်ပြောပြသည့် အတွင်းရေးပြဌာနများကို ဆေးကုသမှုပေးသူများနှင့် စကားပရိယာဇ်များက လျှောက်ထားမည် ဖြစ်ကြောင်း သင်သိရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ သင့်အား ကုသပေးသူနှင့် စကားပရိယာဇ်တို့သည် သင်ပြောပြသော သင့်အတွေးများ၊ ခံစားချက်များ သို့မဟုတ် သူတို့နှင့် ပြောဆိုချက်များကို သင့်မိသားစု၊ မိတ်ဆွေများ၊ သို့မဟုတ် အသိုင်းအဝိုင်းကို ပြောပြခြင်းမဟုတ်ပါ။

ဆရာဝန် ရွေးချယ်ခြင်း

သင့်ပြောဆိုမှုများနှင့် အားလပ်ချိန်တို့အတွက် အဆင်ပြေမည့် ဆရာဝန်ကို တွေ့ရန် အချိန်ယူရနိုင်ပါသည်။ ဆရာဝန်ရှာရန်တွင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်သည်များမှာ-



ကျန်းမာရေးအာမခံ။ အချို့သော ဆရာဝန်များသည် ကျန်းမာရေးအာမခံကို လက်ခံပြီးအချို့မှာ “ကွန်ရက်ပဋိပ” မှ ဖြစ်ကြသည်။ ဆရာဝန်၊ အဖွဲ့အစည်း သို့မဟုတ် ပံ့ပိုးပေးသည့် အဖွဲ့များက သင်၏ ကျန်းမာရေးအာမခံကို လက်သင့်ခံခြင်း ရှိ၊ မရှိ နှင့် အပိုဆောင်း အဖိုးအခ ပေးရခြင်း ရှိ၊ မရှိ မေးမကြီးသင့်ပါ။



စကားပရိယာဇ်။ ဖယ်ဒရယ်ငွေကေဋ္ဌေး ရရှိထားသည့် ကျန်းမာရေး အဖွဲ့အစည်းတိုင်းတွင် သင်လိုလားသည့် ဘာသာစကားဖြင့် အခမဲ့ စကားပရိယာဇ်ရယူခွင့်ရှိပါသည်။ ရက်ချိန်းယူချိန် သို့မဟုတ် အရေးပေါ် ဆေးကုသမှုခံယူရန် လာရောက်ချိန်တွင် သင့်အတွက် စကားပရိယာဇ်အပ်ကြောင်း ဆေးရုံ သို့မဟုတ် ဆေးခန်းဝန်ထမ်းအား ပြောပါ။



အများသုံးနိုင်ခြင်း။ ဆရာဝန်၏ နရော၊ သင့်အားကုသပေးနိုင်မည့် အချိန်၊ ကုသမှုခံယူရန် မည်မျှကြာကြာ စောင့်ရမည် စသည်တို့ကို စစ်ဆေးပါ။ ဆရာဝန်က သင့်အား အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ကြည့်ရှုပေးနိုင်ခြင်း ရှိ၊ မရှိ မေးနိုင်ပါသည်။



ကုသမှု။ ဆရာဝန်သည် သင်နှင့် တူညီသော ယဉ်ကျေးမှု နောက်ကြောင်း ရှိ မရှိ သို့မဟုတ် လူသစ်ကို ယခင်က ကုသပေးခဲ့ဖူးခြင်း ရှိ မရှိ မေးနိုင်ပါသည်။ သင်တွေးကြံနေသည့် ပြဌာနများကို ယခင်က ကုသပေးသည့် အတွေးအကံကြို မရှိ ကိုလည်း မေးနိုင်ပါသည်။

မိမိအတွက် ဆရာဝန်ရွေးချယ်ခြင်းသည် ပုဂ္ဂိုလ်ရေး ဆုံးဖြတ်ချက် ဖြစ်ပါသည်။ သင်က ယုံကြည်ပြီးနှစ်သက်သည့် ဆရာဝန်တစ်ဦးကို တွေ့ရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။ အကယ်၍ ဝန်ဆောင်မှုများကို ရှာဖွေရာတွင် အကူအညီလိုအပ်ပါက သင်၏ မိသားစုဆရာဝန်၊ အမှုကိုင်သူ၊ ပြန်လည်နရောချထားရေး အကျော်စီ၊ သို့မဟုတ် ပံ့ပိုးသူကို အကူအညီတောင်းခံပါ။

