



သင့်စိတ်ကျန်းမာရေး ကို ကာကွယ်ခြင်း

ခြိမ်းခြောက်မှုတွေ ကြုံတွေ့ပြီးနောက်မှာ ကြောက်ရွံ့မှုရှိတာ၊ သို့မဟုတ် စိုးရိမ်ပူပန်စရာဖြစ်စေတဲ့ အခြေအနေတွေကို ရှောင်ရှားချင်တာက သဘာဝကျတဲ့အရာပါ။ သို့သော်၊ သင့်ဘဝကို ထိခိုက်မှုနည်းအောင်၊ ကြောက်ရွံ့မှုကို လျော့ချပြီး စိုးရိမ်မှုများကို ကိုင်တွယ်နိုင်ဖို့ သင်ယူနိုင်ပါတယ်။

1

၁. သေးငယ်သောအရာမှ စတင်ပါ
- မိမိ၏ ကြောက်ရွံ့မှုများကို
ရင်ဆိုင်နိုင်ရန် သေးငယ်ပြီး
လုပ်ဆောင်နိုင်သော ရည်မှန်းချက်
ပန်းတိုင်များ သတ်မှတ်ပါ။

မိမိရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ပြီး လုံခြုံသောနေရာများသို့ သွားရောက်ပါ။

ယုံကြည်စိတ်ချရသည့် သူငယ်ချင်း၊ အနီးစပ်ဆုံးသူ သို့မဟုတ် အားထားလို့ရသောသူနှင့် တစ်ခဏလမ်းလျှောက်ထွက်ဖို့ စီစဉ်ပါ။

အိမ်အပြင်သို့ မကြာခဏထွက်ရန် အချိန်သတ်မှတ်ချက်များ ထားရှိပါ။ အိမ်အပြင်၌နေရချိန်များအပေါ် ကျင့်သားရလာပါက အိမ်အပြင်၌ အချိန်ကုန်များပါစေ။

2

၂. သင့်ထောက်ပံ့မှုစနစ်ကို
ယုံကြည်အားထားပါ



သင့်စိတ်ခံစားမှုများအကြောင်းကို ယုံကြည်စိတ်ချရသော သူငယ်ချင်း၊ မိသားစုဝင် သို့မဟုတ် အသိုင်းအဝိုင်းအဖွဲ့ဝင်နှင့် မျှဝေပြောဆိုဖို့ ကြိုးစားပါ။ ထို့အတွက် သင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထောက်ခံမှုကို ခံစားနိုင်လာပါမည်။

၃. စိတ်ကိုတည်ငြိမ်စေနိုင်သော နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေစမ်းသပ်ကြည့်ပါ။

စိတ်တည်ငြိမ်စေနိုင်သော နည်းလမ်း

Grounding Technique



၅ ချက် -
မျက်မှန်တွေရ
သောအရာများ



၄ ချက် - ကိုယ်
တွင်းခံစားနိုင်
သောအရာများ



၃ ချက် - နားဖြင့်
ကြားနိုင်သော
အရာများ



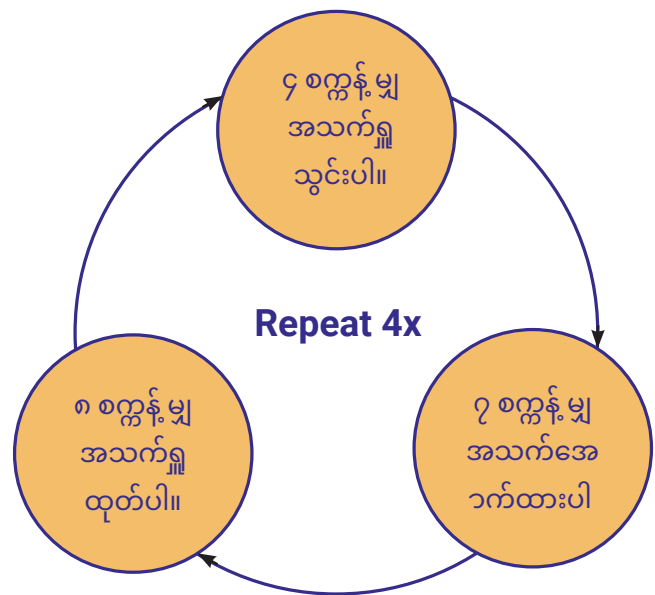
၂ ချက် -
အရံခံစားနိုင်
သောအနံ့များ



ချက် - အရသာ
ခံနိုင်သောအရာ
များ။

အသက်ရှူခြင်း လေ့ကျင့်ခန်း နည်းလမ်း

Breathing



တေးဂီတကို အာရုံစိုက်ပြီးနားထောင်ပါ။

မင်းကြိုက်နှစ်သက်တဲ့သီချင်း သို့မဟုတ် မင်းအတွက် အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့သီချင်းတစ်ပုဒ်ကို တစ်ခြားအလုပ်မလုပ်ဘဲ အာရုံစိုက်နားထောင်ပါ။

သီချင်းနားထောင်ရင်း ဂီတတေးသွားနဲ့အတူ မိမိတွေ့ခေါ်မှုအစဉ်အစားများ၊ စိတ်ခံစားမှုများနှင့် ကိုယ်တွင်းခံစားမှုများကို ခဏတာ တိတ်တဆိတ်ပြီး ခံစားချက်များကို စုစည်းသုံးသပ်ပါ။

သင့်စိတ်နှင့် ခန္ဓာဖြစ်တည်မှုကို အာရုံစိုက်သောအခါ၊ လက်ရှိအချိန်တွင် သင်ခံစားနေရသည့်အရာများပေါ်တွင်၌သာ အာရုံစိုက်ခြင်းဖြင့် သင်၏ စိတ်ခန္ဓာကို တည်ငြိမ်လာစေမည်ဖြစ်ပါသည်။

