

စိတ်ဖိစီးမှုကိုလျော့နည်းအောင်ပြုလုပ်ရာတွင်



မိမိရင်တွင်းခံစားချက်များကို မျှဝေပါ။ စကားပြောပါ။



တရားထိုင်ခြင်းအပါအဝင် စိတ်ကို ငြိမ်းချမ်းသက်သာ စေနိုင်သော နည်းလမ်းများကို လေ့ကျင့်ပါ။



အိပ်ရေးဝအိပ်ပါ။



အချိန်မှန်မှန်စားပါ။ လုံလောက်စွာစားပါ။



ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းမှန်မှန်လုပ်ပါ။



ကခုန်ပါ။ သီချင်းဆိုပါ။ သီချင်းနားထောင်ပါ။ ပြေးလွှားကစားပါ။ (အခွင့်အရေးရလျှင်ရသလို)



မြန်မာနိုင်ငံကြက်ခြေနီအသင်း
ရှေးဦးပြုစုခြင်းနှင့် အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးဌာန

“စိတ်ပိုင်းလူမှုပိုင်းဆိုင်ရာအားပေးကူညီမှုအစီအစဉ်”

စိတ်ဖိစီးမှုဆိုသည်မှာ စိတ်ပျော်ရွှင်စရာမကောင်းသော (သို့) ဘဝ၏ ကြီးမားသောပြောင်းလဲမှု၊ ကြောက်စရာကောင်းသော အခြေအနေသစ် တစ်ရပ်နှင့် ကြုံတွေ့နေရချိန်တွင် ခံစားရသောစိတ်ဖိစီးမှု (တုန်ပြန်မှု) ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ဖိစီးမှုလက္ခဏာများ



အရက်ဆေးလိပ်ပိုမိုသောက်ခြင်း



အစားပျက်ခြင်း



အိပ်မပျော်ခြင်း



စိုးရိမ်ထိတ်လန့်ခြင်း



ငေးငိုင်းတွေးတောခြင်း



မိမိအလုပ်ကို စိတ်မဝင်စားခြင်း

