



မိဘများအနေဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေသည့် အရာများ ယခင်ကထက် ကြိုတော်ရနိုင်ပါသည်။ မိဘများ အနေဖြင့် ၎င်းတို့၏မိသားစုများအတွက် ကျန်းမာပြီး ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းသော ဘဝနေထိုင်မှုများကို ဆက်လက် ထိန်းသိမ်းထားရန် ၎င်းတို့၏ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးကို ဦးစွာပထမ ထိန်းသိမ်းထားရန် လုပ်ဆောင်ရပါမည်။ သင့်ဘဝတွင် သင်ထိန်းချုပ်နိုင်သည့် စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေသော အရာများကို ရင်ဆိုင်တွန်းလှန်ရန် အောက်ပါကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး မဟာဗျူဟာများကို အသုံးပြုပါ။

## စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေသောအရာများကို လျော့ချပါ

သင်ထိန်းချုပ်ထားသည့်အရာများနှင့် ၎င်းတို့မှ သင့်ဘဝမှာ မည်သို့စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေသည်ကို စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သင်တွင် လက်ရှိရှိနေသည့် တာဝန်ဝတ္တရားများ၏ ပမာဏကို ဖြတ်တောက်နိုင်သည့် နည်းလမ်း တစ်ခုရှိပါသလား။ သတင်းများကို ယာယီပိတ်ထားခြင်းနှင့် လူမှုမီဒီယာ သုံးစွဲမှုကို ဖြတ်လိုက်ခြင်းက သင်၏စိတ်ဖိစီးမှုကို လျော့နည်းစေပါသလား။



## သင်၏လူမှုရေးအပြန်အလှန်ဆက်ဆံမှုများ ဟန်ချက်ညီမျှမှုရှိပါစေ



သင့်ဘဝတွင် သင့်ကိုအားပေးသူများ၊ သင့်အပေါ် စာနာပြီး နားထောင်ပေးသူများထံ ဆက်သွယ်ရာတွင် မဟာဗျူဟာကျပါစေ။ ထို့အပြင် သင့်တွင် အချိန်ရှိသည့်အခါ သို့မဟုတ် အကူအညီ ပေးနိုင်သည့်အခါ သင့်ဘဝထဲက လူတစ်ယောက်ယောက်ကို ကတ်တွင်စာရေးသားပေးပို့ခြင်း၊ ၎င်းတို့အိမ်ရှေ့ဆင်ဝင်ပေါက်သို့ ဖုတ်ထားသောမုန့်လေးများ ပို့ပေးခြင်း သို့မဟုတ် ရိုးရှင်းပြီးစိတ်အားတက်စေသည့် စာသားမက်ဆေ့ချ်တစ်ခုပေးပို့ခြင်းကို သို့ လက်တွေ့ကျသည့်အကူအညီများ ပေးပါ။ ဤကဲ့သို့ကောင်းသောလုပ်ဆောင်ချက်များသည်သင့်ဘဝတွင် အကောင်းမြင်စိတ်ခံစားမှုများ စီးဆင်းဝင်ရောက်လာစေမည်ဖြစ်သည်။ သင့်ဘဝတွင် သင့်ကို စဉ်ဆက်မပြတ်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လွှမ်းမိုးမှု များဖြစ်စေသည့် ဆက်ဆံရေးတွင် နောက်တစ်လှမ်းဆုတ်ရန် သို့မဟုတ် ခဏရပ်နားထားရန် မှတ်ထားပါ။

## သင်၏ခန္ဓာကိုယ်ကို အာဟာရကောင်းများဖြင့် ပြန်လည်အားအင်ဖြည့်ပါ

ဘဝ၏ ထပ်လောင်းအခက်အခဲတွေကို တိုက်ခိုက်ရန်အတွက် သင့်ကို ခွန်အားပိုမိုထောက်ပံ့ပေးရန် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို အာဟာရဓါတ်ပြည့်ဝနေသော အသီးအနှံများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောအဆီများ နှင့် အသားဓာတ် အမျိုးမျိုးတို့ဖြင့် အားဖြည့်ပါ။ ကျန်းမာရေးကို ဆိုးရွားစွာထိခိုက်စေသည့် အရက်သေစာ သောက်စားခြင်းကို သို့ မူးယစ်ဆေးဝါးများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။



## သင်၏ကြွက်သားများကို အနားပေးပါ

သင်၏ကြွက်သားများကို အနားပေးရန် သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှ ပြောနေပါသလား။ ခန္ဓာကိုယ်အကြောဆန့်ခြင်း၊ လမ်းအနည်းငယ်လျှောက်ခြင်း သို့မဟုတ် ရေနွေးဖြင့်ရေချိုးခြင်း စတင်လုပ်ဆောင်ရန် အားထုတ်ပါ။

## တရားထိုင်ပါ

တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်သောနေရာတွင် ထိုင်ပြီး အသက်ပုံမှန်ရှုရန် သင့်တစ်နေ့တာအချိန်မှ ငါးမိနစ်ခန့် ဖယ်ထားပါ။ သင့်စိတ်ကို လက်ရှိအခိုက်အတန့်တွင် အာရုံစိုက်ထားပါ။ သင်၏အတွေးအခေါ်များသည် သင့်စိတ်ထဲသို့ ဝင်ရောက်လာပါက ၎င်းတို့ကို အသိအမှတ်ပြု၍ သွားခွင့်ပြုပါ။ သင့်စိတ်ကို လက်ရှိအခိုက်အတန့်တွင် အာရုံစိုက်မှုရှိအောင် ထားပါ။



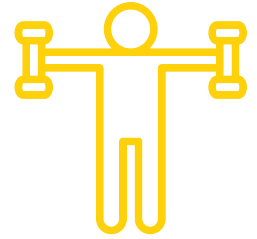


## အနည်းငယ် အိပ်စက်ပါ

အိပ်ရာမဝင်မီ သက်သောင့်သက်သာနေသည့်အချိန်အပါအဝင် တစ်သမတ်တည်းရှိသော အိပ်စက်ချိန်ပုံမှန်လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုကို ထိန်းထားပါ။ ယခုအချိန်အခါသည် နေ့စဉ်တရားထိုင်ရန် အကောင်းဆုံးအချိန် ဖြစ်သည်။ မွန်းတည့်မှ ညနေပိုင်းအချိန်အတွင်း သင်၏ကော်ဖီသောက်ခြင်း နှင့် အရက်သေစာသောက်စားခြင်းကို ကန့်သတ်ထားပြီး ကောင်းကောင်းအနားယူအိပ်စက်နိုင်ရန်အတွက် သင့်စိတ်ကို ပြင်ဆင်ရန် မအိပ်စက်မီ တစ်နာရီတွင် လျှပ်စစ်ပစ္စည်း မသုံးပါနှင့်။

## သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို လှုပ်ရှားပါ

သင်၏နေ့စဉ်လုပ်ငန်းစဉ်ထဲတွင် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုအချိန် မိနစ် 30 ထည့်ထားပါ။ သင်၏လေ့ကျင့်ခန်းကို နှစ်သက်စွဲမက်စရာဖြစ်အောင် မည်သို့ ဆောင်ရွက်နိုင်မည်ကို စဉ်းစားပါ။ ဧည့်ခန်းမတွင် ကပွဲပါတီတစ်ခု ကျင်းပပါ သို့မဟုတ် နားကြပ် တပ်ပြီး သင့်ပတ်ဝန်းကျင်အနီးတဝိုက်တွင် လမ်းလျှောက်ထွက်ပါ။



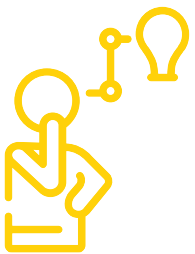
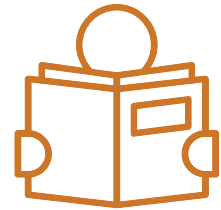
## သဘာဝတရားထဲမှာနေရန် အချိန်ခဏပေးပါ

အစိမ်းရောင်နေရာက သင့်စိတ်ကို တိုးတက်စေပါသည်။ သင့်အနီးတဝိုက်မှ သဘာဝတရားကို သတိထားလေ့လာရန် နေ့စဉ် အချိန်အခိုက်အတန့်ပေးပါ။ ၎င်းမှ သင်၏အတွေးများနေသည့်အတွေးများကို ပြန်လည်အာရုံ စိုက်စေပြီး သင့်စိတ်ကို ငြိမ်သက်စေပါသည်။



## “ကိုယ့်အတွက်” အချိန် ချန်ထားပါ

နေ့စဉ်နေ့တိုင်း သင့်အတွက် သင့်နှစ်သက်သည့်ဝတ္ထုတစ်ခုခု ဖတ်ရန်၊ သင့်နှစ်သက်သည့်တေးသွားအတိုင်း လိုက်ဆိုရန်၊ သင့်ချစ်သည့်အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များနှင့် ကစားရန် သို့မဟုတ် Netflix တွင် သင့်နှစ်သက်သည့် ပွဲတစ်ခုကြည့်ရန် အစရှိသဖြင့် တစ်ခုခုလုပ်ဆောင်ရန် အချိန် ချန်ထားပါ။ ရယ်မောခြင်းသည် သင့်စိတ်နှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး နှစ်ခုလုံးကို ထိရောက်သည့်အကျိုးဖြစ်စေပါသည်။



## သင့်အတွေးကို ပြန်လည်ပုံဖော်ပါ

သင့်ကိုယ်သင် ဆိုးရွားသည့်ဖြစ်ရပ်စဉ်များကို အဆက်မပြတ် စိတ်ကူးနေသည်ဟု သို့မဟုတ် သင့်ကို မကောင်းသည့်အတွေး အခေါ်များက လွှမ်းမိုးနေသည်ဟု သတိပြုမိပါက ချက်ချင်းရပ်ပြီး စိတ်ကို တခြားတစ်နေရာရာသို့ အာရုံစိုက်ပါ။ ထိုမကောင်းသည့်အတွေးအခေါ်များ ပြုတင်းပေါက်တံခါးမှ ပျံထွက်သွားသည့်ပုံပမာ စိတ်ကူးပုံဖော်ကြည့်ပါ။ သင့်အတွက် လက်တွေ့ကျသည့်မျှော်မှန်းချက်များ ချမှတ်ပါ။ သင့်ထိန်းချုပ်မှုနယ်ပယ်ပြင်ပမှ အခြေအနေများကို လက်ခံရန် နှင့် သင့်ကိုယ်ပိုင်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေး မဟာဗျူဟာများကဲ့သို့... သင့်ထိန်းချုပ်နိုင်သည်များကို စီစဉ်ရန် ကြိုးစားအားထုတ်ပါ။

## အကူအညီတောင်းခံပါ

အကယ်၍ သင့်အနေဖြင့် စိတ်ခံစားမှုလွှမ်းမိုးခြင်း ခံရပြီး ကိုယ်တိုင်ကူညီရေး မဟာဗျူဟာများ မထိရောက်လျှင် သင်တစ်ယောက်တည်းမဟုတ်ဘူးဆိုသည်ကို မှတ်ထားပါ။ သင်၏စိတ်ဖိစီးမှုကို မည်သို့အောင်မြင်စွာစီမံရမည်ကို လေ့လာရန် သင့်အား ကူညီပေးနိုင်သော စိတ်ပညာရှင်တစ်ဦး သို့မဟုတ် အခြားစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်သူတစ်ဦး ရှာပါ။



Reference: <https://www.apa.org/topics/stress-tips>