



စိတ်အပန်းဖဖြေတစ်ခု ဖန်တီးခြင်း

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (COVID-19) ကပ်ရောဂါဖြစ်ပွားနေချိန်အတွင်း

မိသားစုစိတ်ဖိစီးမှုများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်မည့် နည်းနာများ တစ်မျက်နှာ 1/2

Covid-19 ကပ်ရောဂါဖြစ်ပွားနေစဉ် လူချင်းအကွာအဝေးခွင့်ဆက်ဆံရသည့်အချိန်များတွင် မိသားစုဝင်များသည် ပုံမှန်ထက်ပို၍ စိတ်သဘော ကျိတ်ဖြူ ရနိုင်ပါသည်။ မိမိတို့အိမ်တွင်းရှိ မိသားစုများအတွက် စိတ်သဘောကရောက်ဖွယ် အခြေအနေများကို အနိုင်ယူနိုင်မည့် နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ စိတ်အပန်းဖဖြေ နိုင်မည့် ဇုံတစ်ခုဖန်တီးရန်ဖြစ်သည်။ စိတ်အပန်းဖဖြေတစ်ခုမှာ စိတ်ဖိစီးမှုများနေချိန်တွင် မိသားစုဝင်များ အနားယူနိုင်မည့် အိမ်ထဲရှိနေရာတစ်ခု ဖြစ်သည် (ဆိုလိုသည်မှာ ၎င်းတို့၏ အော်တစ်ဇင်မွေးချင်းတစ်ဦးတွင် ခက်ခဲသောအချိန်ရှိနေမည်)။ ယင်းမှာ တစ်ဦးချင်းက စိတ်အပန်းဖဖြေနိုင်မည့် နည်းစနစ်များ ကျင့်သုံးပြီးစိတ်သဘောကရောက်ဖွယ် အခြေအနေများ ဖြစ်ပေါ်လာချိန်တွင် မိမိဘာသာ စောင့်ရှောက်နိုင်မည့် သီးသန့်နေရာတစ်ခုလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သင့်မိသားစုနှင့်အတူ သင့်အိမ်တွင်းရှိ အပန်းဖဖြေတစ်ခုကို သီးခြားခွဲထားရန်နှင့် ၎င်းတို့ ဤနေရာကို စိတ်သဘောကရောက်စရာ အခြေအနေ မျိုးများတွင် အပန်းဖဖြေစေနိုင်မည့် ဤနည်းလမ်းတစ်ခုကို မည်သည့်အချိန်တွင် မည်သို့အကောင်းဆုံးအသုံးပြုမည်ကို ဆုံးဖြတ်ရန် အောက်ပါအဆင့် 6 ဆင့်ကို အသုံးပြုပါ။

အဆင့် #1

သင့်မိသားစုဝင်တစ်ဦးစီသည် ၎င်းတို့၏ စိတ်ဖိစီးမှုများကို မည်သို့ရူမငြိပုံနှင့် ၎င်းတို့သည် လက်ရှိတွင် စိတ်သဘောကရောက်ဖွယ် အခြေအနေများကို သင့် အိမ်တွင် မည်သို့တုံ့ပြန်ဖြေရှင်းနေသည်ကို နားလည်ရန် သင့်မိသားစုနှင့် ဆွေးနွေးမှတ်တမ်း စတင်ပါ။ မည်သို့သော စိတ်အပန်းပဖြေစေသည့် နည်းဗျူဟာ များသည် အလုပ်မဖြစ်ကြောင်းနှင့် မည်သို့သော နည်းဗျူဟာများသည် ယခင်ကအသုံးဝင်ခဲ့ကြောင်း ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။ စိတ်အပန်းဖဖြေတစ်ခု၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို ရှင်းပြပါ။

အဆင့် #2

နောက်တစ်ဆင့်မှာ အိမ်ထဲတွင် စိတ်အပန်းဖဖြေတစ်ခုဟု သတ်မှတ်နိုင်မည့် ဧရိယာတစ်ခုကို သတ်မှတ်ရန် ဆွေးနွေးပါ။ ဤဧရိယာသည် ယာဉ်ကြော ထူထပ်မှု/လှုပ်ရှားမှုများသော နေရာများမှ ကင်းဝေးသည့် နေရာတစ်ခုရှိ ဘေးကင်းလုံခြုံသော နေရာတစ်ခုဖြစ်သင့်ပါသည်။

အဆင့် #3

အိမ်ထဲတွင်အတွင်းရှိ မိသားစုဝင်တစ်ဦးစီ၏ ကူညီမှုဖြင့် ယင်းနေရာကို ဖိစီးမှုများသော ခံစားချက်များကို ဖြေလျော့နိုင်ရန် ကူညီပေးနိုင်မည့် ပစ္စည်း များဖြင့် စတင်ဖြည့်စွက်ပါ။ သင်ထည့်သွင်းစဉ်းစားနိုင်သည့် အမျိုးအမည်အချို့မှာ -

- အနားယူရန်အတွက် နူးညံ့သော ခေါင်းအုံး သို့မဟုတ် စောင်
- ရဘောင်းနှင့် မုန်
- လက်များကို အလုပ်ပေးထားရန် Stress ball, fidget spinner သို့မဟုတ် ပဟဠိ
- ထိုအချိန်အတွင်း အတွေးများ သို့မဟုတ် ခံစားချက်များကို ချရေးထားနိုင်မည့် နှစ်စဉ်မှတ်တမ်း
- စာအုပ်၊ စတစ်ကာများ သို့မဟုတ် အရောင်ခပြင်ခြင်း
- နားကပြီများ သို့မဟုတ် ဂီတဖန်တီးမည့် တူရိယာ
- ကစားစရာဂျပျော့/အနံ့ဘူး





စိတ်အပန်းဖဖြေရုံတစ်ခု ဖန်တီးခြင်း

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ် (COVID-19) ကပ်ရောဂါဖဖြေပွားနချိန်အတွင်း

မိသားစုစိတ်ဖိစီးမှုများကို ကိုင်တွယ်ဖဖြေရှင်းနိုင်မည့် နည်းနာများ

စာမျက်နှာ 2/2

အဆင့် #4

စိတ်အပန်းဖဖြေရုံအတွင်းနေထိုင်ချိန်တွင် အသုံးပြုသင့်သည့် စိတ်အပန်းဖဖြေနည်းဗျူဟာစာရင်းတစ်ခုကို ဖန်တီးပါ။ စိတ်သဘောကဖဖြေဖွယ်အခိုက်အတန့် တစ်ခုတွင် အသုံးပြုမည့် သတိပုဂ္ဂိုလ်အဖွဲ့ စိတ်အပန်းဖဖြေရုံအတွင်း ဤစာရင်းကို ကပ်ထားရန် စဉ်းစားပါ။

- 10 မှ နောက်ပန်ရပေါ
- စာဖတ်ခြင်း
- နေ့စဉ်မှတ်တမ်းရေးခြင်း
- ခံစားချက်များကို ဖွင့်ထုတ်ရေးဆွဲခြင်း
- သီချင်းနားထောင်ခြင်း
- ယာဇာ
- ဂိမ်းတစ်ခုကစားခြင်း
- အပြုသဘောဆောင်သော တစ်ကိုယ်တည်းစကားပြောခြင်း
- STAR (ကစားစရာဂျပျော့၊ အသက်ကိုပင်းပင်းရှုပြီးအပန်းဖဖြေခြင်း) အသက်ရှုခြင်း

အဆင့် #5

သင်၏ စိတ်အပန်းဖဖြေရုံကို အမည်ပေးပါ။ ဤလုပ်ငန်းစဉ်ကို ပျော်စရာကောင်းပြီးဆန်းသစ်ဖန်တီး၍ စုပေါင်းလုပ်ဆောင်ရသော မိသားစုလှုပ်ရှားမှုတစ်ခုဖဖြေအောင် လုပ်ပါ။ - - ဥပမာများ - Zen Den, Safe Space, Comfy Corner သို့မဟုတ် Hot Spot

အဆင့် #6

နောက်ဆုံးအနေဖဖြေ စိတ်အပန်းဖဖြေရုံကို အသုံးပြုမည့်အခြေအနေ နမူနာများနှင့်ပတ်သက်၍ မိသားစု ဆွေးနွေးပွဲတစ်ခု လုပ်ထားပါ။ သင့်မိသားစုသည် စိတ်အပန်းဖဖြေရုံမှ ထွက်ခွာရမည့်အချိန်ကို မည်သို့ဆုံးဖြတ်မည်နည်း။ မိဘတစ်ဦးမှ ၎င်းတို့အား ပံ့ပိုးမှုပေးနိုင်အောင် မစစ်ဆေးမီ မိနစ်မည်မျှထားပေး သင့်သည်ကို အတူတကွဆုံးဖြတ်ပါ။ စိတ်အပန်းဖဖြေရုံကို အသုံးပြုသည့် ၎င်းတို့၏ စိတ်ဖိစီးမှုမာဏ လျော့သွားကခြင်း မိဘဖဖြေသူအား တိကျစွာ ပြောပြနိုင်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ပြောပြပါ။

