

စိတ်ရှုပ်ထွေး၊ စိတ်အားငယ်သည့်အခါ ဖတ်ရှုစေလိုပါသည်

ပုံမှန်မဟုတ်သော နေထိုင်မှုအတွက် စိတ်ပင်ပန်း နွမ်းနယ်နေပါသလား။
စိုးရိမ်မှု၊ လျော့ကျစေသော နည်းလမ်း ၃ခုကို မိတ်ဆက်ပေးပါမည်။

သတင်းအချက်အလက်များ အလွန်အကြူး မကြည့်မိစေရန် သတိပြုပါ။

တီဗွီပိတ်ထားပါမည်



ဆိုရှယ်မီဒီယာများ



မကြည့်ခြင်း

တီဗွီ၊ အင်တာနက်များတွင် ကိုရိုနာ ရောဂါပိုးနှင့် ပတ်သက်သော သတင်းများကို အကြည့်များ ပါက စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ တိုးပွားလာနိုင်ပါသည်။
ကြည့်ရှုချိန်ကို သတ်မှတ်ခြင်း၊ လျော့ချ အတို ခြီးခြင်းများ ပြုလုပ်ပါ။

စိုးရိမ်ပူပန်မိနေသော မိမိခံစားမှုကို တစ်ဦးတစ်ယောက်အား ပြောကြားခြင်း၊

စာရွက်ပေါ်တွင် ချ၍ ရေးသားခြင်းများကို ပြုလုပ်ပါ။

စကားပြောကြပါစို့



စာရွက်ပေါ်တွင် ရေးချပါ



စိတ်အားငယ်နေသည့်အခါ တစ်ယောက်တည်း တွေဝေ မနေပါနှင့်။
တစ်ဦးတစ်ယောက်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။
ယုံကြည်အားကိုး စိတ်ချရသူနှင့် စကားပြောခြင်း၊ စာရွက်ပေါ်တွင် ရေးချခြင်းများကို ပြုလုပ်ပါ။

ခန္ဓာကိုယ်အားလည်း အနားယူ သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်စေပါ။

ဖြေးညှင်းစွာ

အေးဆေးစွာ အချိန်ယူ၍

အသက်ပြင်းပြင်း ရှုပါ

ရေပူစိမ်ပါ



ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်သည် ဆက်သွယ်နေပါသည်။ နှာခေါင်းမှ အသက်ရှူ၍ ပါးစပ်မှ ဖြေးညှင်းစွာ ပြန်လည် ထုပ်ပါ။
ခန္ဓာကိုယ်ကို သက်တောင့်သက်သာ ရှိစေပြီး စိတ်ကို ဖြေလျှော့ပါ။
37 °C ~ 39 °C အပူချိန်ရှိသော ရေခွေးစိမ်ကန်တွင် ၁၀မိနစ်ကျော်ကျော် အေးအေးဆေးဆေး အချိန် ယူ၍ ရေစိမ်ချိုးပါ။
ကိုယ်၊ စိတ်နှစ်ဖြာ ငြိမ်းချမ်းလာပေမည်။

နေ့စဉ် သွားလာနေထိုင် လှုပ်ရှားနေစဉ် အတွင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်းများ ရှိပါသလား။
ပုံမှန် အချိန်များကဲ့သို့ မလုပ်နိုင်သည့်တိုင်၊ မိမိက ညံ့ဖျင်းမှားယွင်းနေသည်ဟု မတွေးထင်ကြပါနှင့်။
စိတ်ထဲ တစ်ထင့်ထင့် မဖြစ်ကြပါနှင့်။

အခုအချိန်သည် လွန်စွာ အရေးကြီးသော၊ စိန်ခေါ်မှု မြောက်များစွာရှိသော အခါသမယဖြစ်ပေသည်။
ကြိုးစား၍ အသက်ရှင် လုပ်လျှားနေသော မိမိကိုယ်ကို အားပေးချီးမွမ်းပါ။

◇ Tokyo Coronavirus Support Center For Foreign Residents – TOCOS ◇

0120-296-004 (တနင်္လာ~သောကြာ) 10:00~17:00 ဒုက္ခရောက်နေသည့်အခါ ဖုံးဖြင့် ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/chiiki_tabunka/tabunka/tabunkasuishin/0000001452.html

