

ကိုရိုနာကာလတွင်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခဏ်ချက်များ

အောက်တွင်ရေးသားထားသည်များကို ဖတ်ရှုပေးစေလိုပါသည်။ သင့် စိတ်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေသည့်အခါ၊ စိတ်မကြည့်မလင် ဖြစ်သည့်အခါ၊ (အောက်ပါ) 「စိတ်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေသည့်အခါ ဖတ်ကြည့်ပါ」 ကို ဖတ်ကြည့်ပေးပါ။ အနားယူသော်လည်း မသက်သာ မပျောက်ကင်းပါက၊ ဆေးရုံသို့ ပြသ တိုင်ပင်ပါ။

- ❑ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းများ မကြာခဏဖြစ်တတ်သည်။
- ❑ မကြာခဏ ဝမ်းနည်းသည်။ နွမ်းနယ်အားမရှိ ဖြစ်တတ်သည်။
- ❑ အစားကောင်းကောင်းမစား၊ သို့မဟုတ် အစားအသောက် လွန်ကဲသွားခြင်းများ မကြာခဏရှိသည်။
- ❑ နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်၍မရ။ ချက်ခြင်း ပြန်၍နိုးလာသည်။
- ❑ ကိုရိုနာရောဂါ ဖြစ်နေသည်ဟု ထင်ပါသည်။ စိုးရိမ်ပါ၏။
- ❑ ကိုယ်ပူချိန် တက်နေသလိုဖြစ်နေသဖြင့်၊ စိတ်ရတက် မအေးရပါ။
- ❑ တစ်ပါးသူအား ကိုရိုနာပိုးကူးစက်နေစေသည်ဟု ထင်မိသည်။ စိတ်ရတက် မအေးရပါ။
- ❑ ကိုရိုနာ ပြဿနာကြောင့် အနီးအနား ပါတ်ဝန်းကျင်မှ သူများနှင့် ဆက်ဆံမှု မပြေပြစ်တော့ပါ။
- ❑ အစစအရာရာ တိုင်ပင်နိုင်သူမရှိပါ။ အထီးကျန်နေပါသည်။
- ❑ အမျိုးမျိုး၊ အဘက်ဘက်မှနေ၍ စဉ်းစားဆင်ခြင် တွေးတောနိုင်ခြင်းများ မပြုလုပ်နိုင်တော့ပါ။
- ❑ နောက်ပိုင်းဖြစ်လာမည့်အရာများနှင့် အနာဂတ်အကြောင်းအရာများကို မတွေးတောတတ်တော့ပါ။ စိုးရိမ်ပူပန်မိပါသည်။
တို့ကို ချွေးချွတ်ဆိုင်ရာ သွားတက္ကသိုလ် စိတ်ဝေဒနာရောဂါဌာန

