

မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်း (Selfcare)

စိတ်နှလုံးကျန်းမာရေးအတွက် သတိပြုမိရန် အကြံပြုချက်များ စုစည်းမှု



ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့်
လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ကြီးဌာန



လွတ်လပ်သော အုပ်ချုပ်ရေးဌာန အလုပ်သမား ကျန်းမာရေးနှင့်
လုံခြုံရေးအဖွဲ့

နိဒါန်း

"အလုပ်သမားများ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို ထိန်းသိမ်းရန်နှင့် မြှင့်တင်ရန်အတွက် လမ်းညွှန်ချက်များ" (၂၀၁၆ခုနှစ် မတ်လတွင် ရေးသားခဲ့ပြီး၊ ၂၀၁၅ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလ ၃၀ရက်နေ့တွင် ပြင်ဆင်ရေးသားခဲ့သည်) အရ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်ရန် အတွက် အလုပ်သမားများ ကိုယ်တိုင် စိတ်ဖိစီးမှုများကို သတိပြုမိပြီး၊ ဖြေရှင်းရန်အတွက် အသိပညာနှင့် နည်းလမ်းများကို တတ်မြောက်ရန်နှင့် ထိုအရာများကို အကောင်အထည်ဖော်ရန် အရေးကြီးသည်။ စိတ်ဖိစီးမှုကို သတိပြုမိရန်အတွက် အလုပ်သမားများသည် စိတ်ဖိစီးမှုအကြောင်းအရင်းများနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအပေါ် တုံ့ပြန်မှု၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး အစရှိသည်တို့ကို နားလည်ရန်နှင့် မိမိ၏ စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး အခြေအနေကို မှန်ကန်စွာ သိရှိနားလည်ထားရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ အလုပ်သမား ကိုယ်တိုင်က စိတ်ဖိစီးမှုအား သတိထားမိပြီး ထိုစိတ်ဖိစီးမှုအား ဖြေရှင်းမှု၊ စိတ်ဆန္ဒအလျောက် ကျန်းမာရေးတိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း၊ ထိုအပြင် စိတ်ဖိစီးမှုအား ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းများ အပါအဝင်ကို Selfcare (မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်း) ဟု ခေါ်ပါသည်။

အလုပ်သမားတိုင်းသည် "မိမိ၏ ကျန်းမာရေးကို ကိုယ်ကိုတိုင် ကာကွယ်ရမည်" ဟူသည့် အတွေးအခေါ်ကို နားလည်ပြီး စိတ်ဖိစီးမှုများအား ဖြေရှင်းရန် ဗဟုသုတများနှင့် နည်းပညာများကို တတ်မြောက်အောင်လုပ်ပြီး နေ့စဉ်ဘဝတွင် တက်ကြွစွာနှင့် အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ရမည်မှာ အခြေခံအချက်ဖြစ်သည်။ ထို့အတွက် လုပ်ငန်းရှင်သည် Mental Healthcare မြှင့်တင်မှုဆိုင်ရာ ပညာပေး လေ့ကျင့်ရေးများ၊ သတင်းအချက်အလက် မျှဝေခြင်းများအား အလုပ်သမားများထံ ပြုလုပ်ပေးရန် အရေးကြီးပါသည်။

ဝန်ထမ်း ၅၀အထက်ရှိသော လုပ်ငန်းခွင်တွင် စိတ်ဖိစီးမှု စစ်ဆေးခြင်း စနစ် (၂၀၁၅ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလတွင် ပြဋ္ဌာန်းခဲ့သည်) ကို လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်လျက်ရှိသည်။ ဤစနစ်သည် အလုပ်သမားများ ကိုယ်တိုင် စိတ်ဖိစီးမှု ပမာဏကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီး စိတ်ဖိစီးမှုအား သတိပြုမိခြင်းကို မြှင့်တင်စေခြင်းနှင့် အတူ အလုပ်လုပ်ကိုင်ရ လွယ်ကူသော လုပ်ငန်းခွင်ကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် လုပ်ငန်းခွင် ပတ်ဝန်းကျင် ပိုမိုကောင်းမွန်စေပြီး အလုပ်သမားများ၏ စိတ်ကျန်းမာရေး ပြဿနာများကို မဖြစ်လာအောင် တားဆီး ကာကွယ်ခြင်း (ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း) သည် အဓိက ရည်ရွယ်ချက်ဖြစ်သည်။ အခုမှစပြီး နောက်ပိုင်း Selfcare (မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်း) တွင် များစွာ အသုံးပြုပြီး မိမိဆန္ဒအလျောက် ကျန်းမာရေးကိစ္စများ တိုင်ပင်ခြင်းများ အပါအဝင် စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် အသုံးပြုကြစို့။



မာတိကာ

- စိတ်ဖိစီးမှုကို သတိပြုမိကြစို့ 3
- စိတ်ဖိစီးမှုကို သတိပြုမိရန်အတွက် စိတ်ဖိစီးမှု စစ်ဆေးခြင်းစနစ် 4
- လုပ်ငန်းခွင် စိတ်ဖိစီးမှုများသော ရိုးရှင်းသော စစ်တမ်းပုံစံ ၃ခု အကြောင်း 5
- စိတ်ဖိစီးမှုကို ကောင်းစွာ ကိုင်တွယ်သည် 8
- စည်းစနစ်မှန်ကန်သော စားဝတ် နေထိုင်မှုနှင့် အိပ်ချိန်ကို လုံလောက်စွာ ရယူကြစို့ 10
- Self-check (မိမိကိုယ်ကို စစ်ဆေးခြင်း) မှာ အောက်ပါ နည်းလမ်းများလည်း ရှိသည် 12
- တိုင်ပင်ဆွေးနွေးသည့် အဖွဲ့အစည်း 13
- ဆက်သွယ်ရန် စာရင်း 15

စိတ်ဖိစီးမှုသည် အမျိုးမျိုးသော အကြောင်းအရင်းများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် စိတ်ဖိစီးမှု အကြောင်းအရင်းများ ရှိမရှိ၊ သတိမထားမိခင်အချိန်အတွင်းမှာ စိတ်ဖိစီးမှုအား တုန့်ပြန်နိုင်မှု ရှိမရှိ စစ်ဆေးကြည့်ကြစို့။

CHECK **ဒီလို ကိစ္စမျိုး မရှိဘူးလား ?**

လုပ်ငန်းခွင်မှာ



လုပ်ငန်းခွင် ပြင်ပတွင်



CHECK **စိတ်ဖိစီးမှုအား တုံ့ပြန်မှု**

စိတ်ဖိစီးမှုများလာသောအခါ စိတ်၊ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် နေ့စဉ်အပြုအမူများတွင် အောက်ပါ ပြောင်းလဲမှုများ ပေါ်ပေါက်လာသည်။



- စိတ်ဖိစီးမှု စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှုထောင့်
- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှုထောင့်
- အမူအကျင့် ရှုထောင့်

စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ လှုံ့ဆော်မှုနှင့် အာရုံစူးစိုက်မှု လျော့နည်းသွားခြင်း၊ ဒေါသဖြစ်လွယ်ခြင်း၊ စိတ်မလိုခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း စသည်

သွေးပေါင်ချိန်မြင့်ခြင်း၊ အစာအိမ်နာခြင်း၊ ဆီးချို၊ လည်ပင်းနှင့် ပုခုံး အကြောတက်ခြင်း၊ အသက်ရှူကျပ်ခြင်း၊ ဝမ်းလျှော့ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ယျို့ချင်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ ခဏခဏနိုးခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်း၊ ထုံထိုင်းခြင်း၊ ပင်ပန်းလွယ်ခြင်း

ရုံးနောက်ကျခြင်းနှင့် စောစီးစွာရုံးဆင်းခြင်းများ များပြားလာခြင်း၊ အရက်၊ ဆေးလိပ်သုံးစွဲမှု များပြားလာခြင်း၊ အစားစားမှုပမာဏများပြားလာခြင်းသို့ နည်းပါးသွားခြင်း စသည် လုပ်ငန်းဆောင်တာ ထိရောက်မှု ကျဆင်းခြင်း၊ လုပ်ငန်းခွင်တွင် မတော်တဆဖြစ်ခြင်း၊ အမှားအယွင်းဖြစ်ခြင်းများ များပြားလာခြင်း စသည်

စိတ်ဖိစီးမှုကို သတိပြုမိရန်အတွက် စိတ်ဖိစီးမှု စစ်ဆေးခြင်းစနစ် (အလုပ်သမား ၅၀ အထက်ရှိသော စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများ)

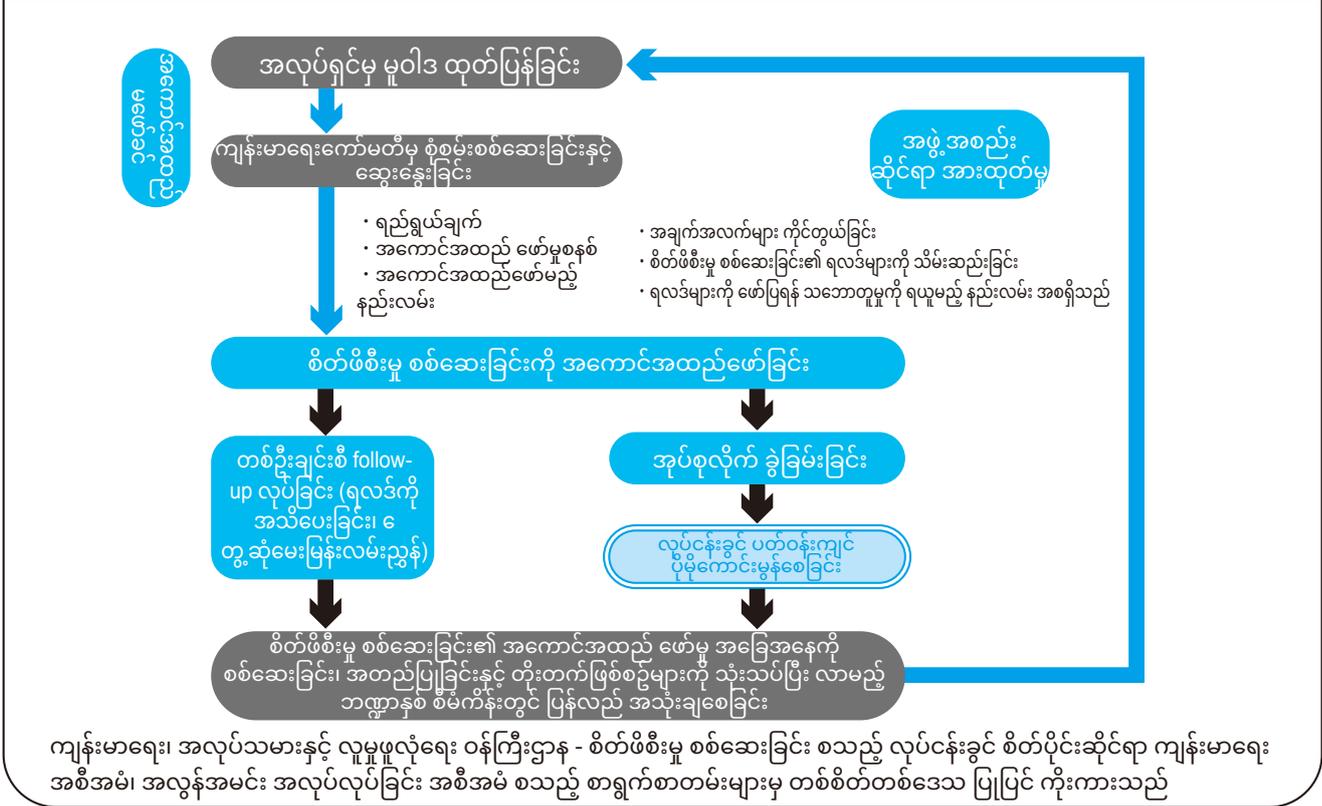
©စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝန်များ၏ အတိုင်းအတာကို နားလည်ရန် စစ်ဆေးခြင်းနှင့်အတူ တွေ့ဆုံမေးမြန်း လမ်းညွှန်ခြင်းအား အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းနှင့် တွေ့ဆုံမေးမြန်း လမ်းညွှန်ခြင်း ရလဒ်အား အခြေခံ၍ အလုပ်ရှင်မှ ဆောင်ရွက်သင့်သည့် အစီအမံများအတွက် လမ်းညွှန် (၂၀၁၅ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလတွင် ပြဌာန်းသည်) <https://www.mhlw.go.jp/hourei/doc/kouji/K180827K0010.pdf>

စိတ်ဖိစီးမှု စစ်ဆေးခြင်း ခံယူခဲ့ပါသလား။ မည်သို့သော ရလဒ် ထွက်ခဲ့ပါသလဲ။ ရရှိသည့် ရလဒ်များကို လက်ခံရင်ဆိုင်ခြင်းသည်လည်း Selfcare (မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်း) ၏ အရေးကြီးသည့် အချက်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ရလဒ်၏ အမှတ်မှာ မြင့်မားနေပြီး စိတ်ဖိစီးမှုမြင့်မားနေသူဟု သတ်မှတ်ခံရပြီး ဆရာဝန်၏ လမ်းညွှန် အကြံပြုချက်များရှိပါက အင်တာဗျူးတွင် အစီရင်ခံတင်ပြပါ။ ထိုအတိုင်း မထားဘဲ မိမိ၏စိတ်ဆန္ဒဖြင့် ကျန်းမာရေး ဆွေးနွေးတိုင်ပင်မှုများကို ပြုလုပ်ခြင်း၊ ပညာရှင်များနှင့် တိုင်ပင်ခြင်း စသည် တစ်စုံတစ်ခုကို ပြုလုပ်ကြစို့။

ဤစိတ်ဖိစီးမှု စစ်ဆေးရေးစနစ်၏ ရည်ရွယ်ချက်ကို ပြန်လည်း ဆန်းစစ် ကြစို့။

- အလုပ်သမားများ၏ စိတ်ဖိစီးမှုအခြေအနေနှင့် ပတ်သတ်ပြီး စစ်ဆေးခြင်း၊ စစ်တမ်းဇယားများ ပြုစုခြင်းများကို ပုံမှန် လုပ်ဆောင်သွားမည်။
- စိတ်ဖိစီးမှု စစ်ဆေးခြင်း ရလဒ်ကို စစ်ဆေးသူမှ ကာယကံရှင်အား တိုက်ရိုက် အသိပေးမည်။ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ဖိစီးမှု အခြေအနေနဲ့ ပတ်သတ်ပြီး သတိထားမိရန် လှုံ့ဆော်ပြီး တစ်ဦးချင်းစီရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး မူမမှန်မှု အန္တရာယ်ကို လျော့ချစေပြီး၊ အန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်သည့် အကြောင်းအရင်းများကိုလည်း လျော့ချစေမည်။
- စစ်ဆေးမှု ရလဒ်ကို အဖွဲ့အလိုက် ခွဲပြီး၊ လုပ်ငန်းခွင်အသီးသီးရဲ့ စိတ်ဖိစီးမှု အခြေအနေကို သိရှိအောင်လုပ်မည်။ "အလုပ်စိတ်ဖိစီးမှု သတ်မှတ်ချက်ဇယား" စသည်တို့ကို ကိုးကားရင်း လုပ်ငန်းခွင် ပတ်ဝန်းကျင်ကို အကဲဖြတ်ပြီး လုပ်ငန်းခွင် ပတ်ဝန်းကျင်ကို ပိုမို ကောင်းမွန်စေမည်။
- ထို့အပြင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများပြားသူ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာသည် အတိုင်းအတာတစ်ခုထိရှိနေ၍ စိတ်ဖိစီးမှု၏ အကြောင်းအရင်းနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်၏ ပံ့ပိုးထောက်ပံ့မှု အတော်အတန် ဆိုးရွားတဲ့သူဖြစ်ပြီး စိတ်ဖိစီးမှုမြင့်မားသူဟု သတ်မှတ်ခံရလျှင် ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန် အစီရင်ခံတင်ကာ၊ သက်ဆိုင်ရာ သမားတော်(ဆရာဝန်)နှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။ လိုအပ်ပါက လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ပြင်ဆင်မှုများ (အချိန်ပို အလုပ်ကန့်သတ်ခြင်း၊ လုပ်ငန်း ပြောင်းလဲပေးခြင်း စသည်) ကို ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် အလုပ်သမားများ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး မူမမှန်မှုများကို ကြိုတင်ကာကွယ်သည့် လုပ်ဆောင်မှုများဖြစ်သည်။

စိတ်ဖိစီးမှု စစ်ဆေးသည့် စနစ်၏ လည်ပတ်မှုပုံစံ



" ယခုမှ စမည့် လုပ်ငန်းခွင် ပတ်ဝန်းကျင် တိုးတက်မှု စတင်ဖို့ အတွက် မှတ်စုစာအုပ် " မှ

လုပ်ငန်းခွင် စိတ်ဖိစီးမှုများသော ရိုးရှင်းသော စစ်တမ်းပုံစံ ၃ခု အကြောင်း

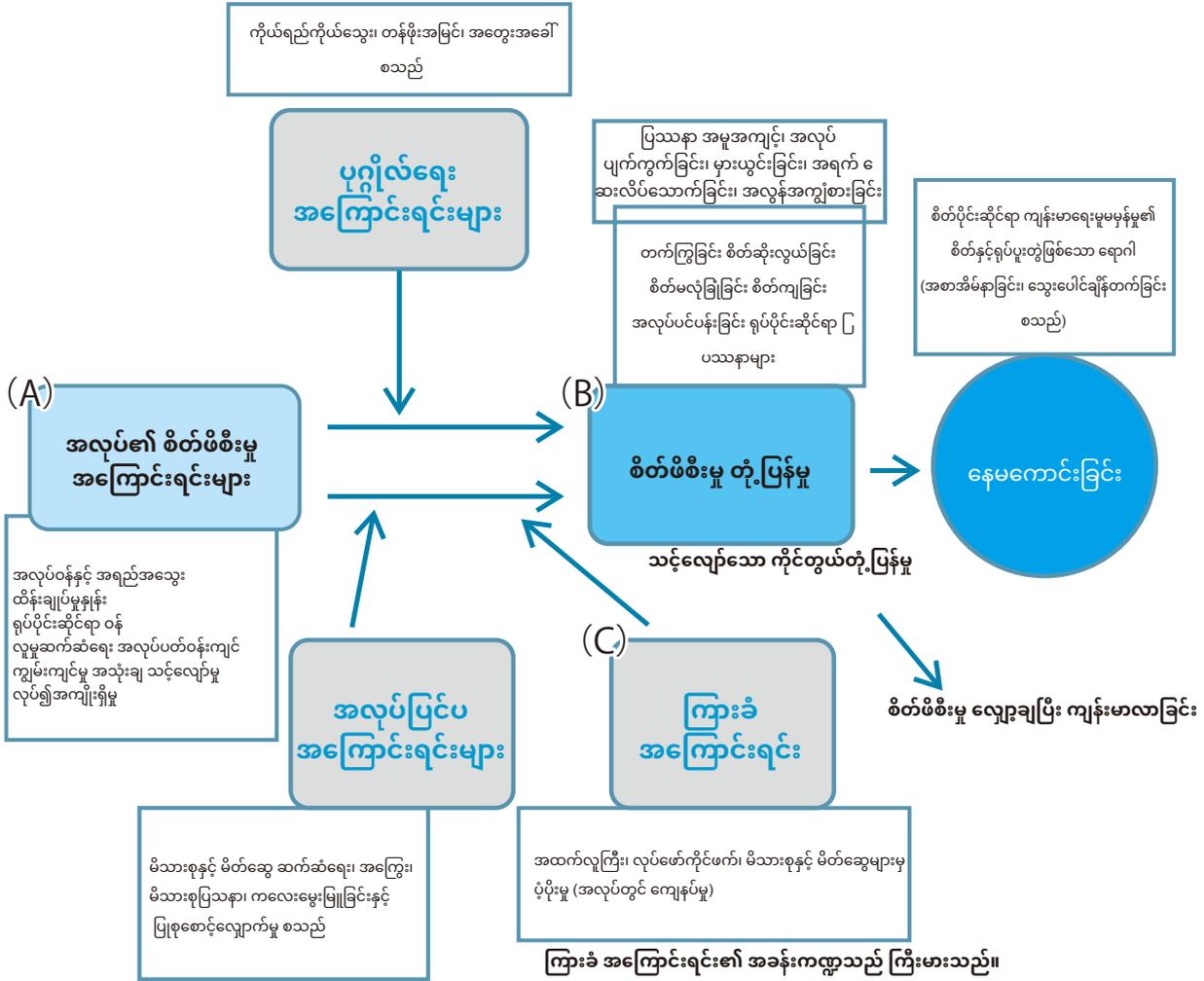
ဥပဒေကို အခြေခံသော စိတ်ဖိစီးမှု စစ်ဆေးခြင်း အကြောင်းအရာသည်၊ နောက်စာမျက်နှာတွင် ဖော်ပြမည့် နံပါတ် ၅၇မှ ဖွဲ့စည်းထားသည်။ အကြောင်းအရာမှာ စိတ်ဖိစီးမှု စစ်ဆေးခြင်းကို အကောင်အထည်ဖော်သူ၏ အကြံပြုချက်များ၊ ကျန်းမာရေးကော်မတီ၏ စုံစမ်းစစ်ဆေးမှု ဆွေးနွေးမှုများ ပြီးနောက် လုပ်ငန်းရှင်မှ ဆုံးဖြတ်သည်။

“လုပ်ငန်းခွင် စိတ်ဖိစီးမှုများသော ရိုးရှင်းသော စစ်တမ်းပုံစံ” သည် လုပ်ငန်းခွင် စိတ်ဖိစီးမှုများသော ပုံစံ ၃ခု ပါဝင်သည်။

- A " အလုပ်၏ စိတ်ဖိစီးမှု အကြောင်းရင်း "
- B " စိတ်ဖိစီးမှုအား တုံ့ပြန်မှု "
- C " ကြားခံ အကြောင်းရင်း (ပတ်ဝန်းကျင်၏ ပံ့ပိုးမှု) "

အလုပ်စိတ်ဖိစီးမှု အကြောင်းရင်းများကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှု တုံ့ပြန်မှုများ တောက်လျှောက်ဖြစ်လျှင် ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှုများ ဖြစ်နိုင်သည်။ NIOSH လုပ်ငန်းခွင် စိတ်ဖိစီးမှုပုံစံတွင် တွေ့ရသည့်အတိုင်း စိတ်ဖိစီးမှုတုံ့ပြန်မှုသည် အလုပ်၏ စိတ်ဖိစီးမှု အကြောင်းရင်းသာ မဟုတ်ဘဲ အလုပ်ပြင်ပ၏ အကြောင်းရင်းများ၊ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာနှင့် ကြားခံ အကြောင်းရင်းများကြောင့်ဟု ဆိုသည်။ အထူးသဖြင့် ကြားခံ အကြောင်းရင်းများ၏ ပတ်ဝန်းကျင်၏ ပံ့ပိုးမှု ရှိခြင်း၊ မရှိခြင်းသည် စိတ်ဖိစီးမှု တုံ့ပြန်မှု လျော့ချရေးအတွက် အကျိုးသက်ရောက်သည်။

NIOSH ၏ လုပ်ငန်းခွင် စိတ်ဖိစီးမှု ပုံစံ



NIOSH : အမေရိက နိုင်ငံပိုင် အလုပ်သမား လုံခြုံမှု နှင့် ကျန်းမာရေး သုသေသန ဌာန

CHECK သင်၏ စိတ်ဖိစီးမှု ပမာဏကို စစ်ကြည့်စို့။

A	သင်၏လုပ်ငန်းခွင်နှင့်ပတ်သက်ပြီး မေးမြန်းပါမည်။ လက်ရှိအခြေအနေနှင့် အကိုက်ညီဆုံး အဖြေကို ကွင်းဝိုင်းပြီး ရွေးချယ်ပေးပါ။	မှန်ပါသည်	အနည်းငယ်မှန်ပါသည်	သိပ်မမှန်ပါ	မမှန်ပါ
1.	အလုပ်တွေအများကြီး မလုပ်မနေရ လုပ်ရပါသည်။	1	2	3	4
2.	သတ်မှတ်ထားတဲ့ အချိန်အတွင်း အလုပ်မပြီးနိုင်ဖြစ်နေပါသည်။	1	2	3	4
3.	ကျားကုတ်ကျားခဲကြိုးစားပြီး မလုပ်လို့ မရပါ။	1	2	3	4
4.	အလွန်သတိထားပြီး အာရုံစူးစိုက်ဖို့လိုအပ်ပါသည်။	1	2	3	4
5.	အဆင့်မြင့် အသိပညာနဲ့ အတတ်ပညာ လိုအပ်သော ခက်ခဲသည့်အလုပ် ဖြစ်ပါသည်။	1	2	3	4
6.	အလုပ်ချိန်အတွင်း အမြဲတမ်း အလုပ်အကြောင်း မတွေးဘဲ မနေနိုင်ပါ။	1	2	3	4
7.	ကာယအား အများကြီးလိုသော အလုပ်ဖြစ်သည်။	1	2	3	4
8.	မိမိအရှိန်လေးနဲ့ ပုံမှန်အလုပ်လုပ်ဖြစ်ပါသည်။	1	2	3	4
9.	ဘာပြီးလုပ်မယ်၊ ဘယ်လိုလုပ်မယ်ဆိုသည်မှာ မိမိဘာသာ သတ်မှတ်လုပ်ကိုင်လို့ရသည်။	1	2	3	4
10.	လုပ်ငန်းရည်မှန်းချက်တွေမှာ မိမိစိတ်ကူးလေးတွေ ထည့်သွင်းခွင့်ရသည်။	1	2	3	4
11.	မိမိတတ်မြောက်ထားတဲ့ အတတ်ပညာနဲ့ အသိပညာကို အလုပ်မှာ အသုံးချနိုင်ခြင်း သိပ်မရှိပါ။	1	2	3	4
12.	ဌာနတွင်းမှာ သဘောထားခြင်း မတိုက်ဆိုင်ခြင်းတွေ ရှိသည်။	1	2	3	4
13.	မိမိဌာနနဲ့ အခြားဌာနတွေနဲ့ သိပ်အဆင်မပြေပါ။	1	2	3	4
14.	အလုပ်လုပ်ရတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ နွေးထွေးနှစ်လိုဖွယ် ကောင်းပါသည်။	1	2	3	4
15.	လုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေ (အသံ၊ အလင်းရောင်ရမှု၊ စိုထိုင်းဆ၊ လေဝင်လေထွက်) က သိပ်မကောင်းပါ။	1	2	3	4
16.	မိမိလုပ်ရတဲ့အလုပ်မှာ မိမိနှင့်ကိုက်ညီမှုရှိသည်။	1	2	3	4
17.	ကျေနပ်ပျော်ရွှင်စရာကောင်းသည့် အလုပ်ဖြစ်သည်။	1	2	3	4

B	ပြီးခဲ့တဲ့တစ်လအတွင်း သင်၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေနှင့် ပတ်သက်ပြီး မေးမြန်းပါမည်။ အကိုက်ညီဆုံးအဖြေကို ကွင်းဝိုင်းပြီး ရွေးချယ်ပေးပါ။	လုံးဝမှန်သကောက်ပါ	တစ်ခါတစ်ရံ	အတော်များများ	အမြဲတမ်းဖြစ်
1.	တက်ကြွနေသည်။	1	2	3	4
2.	အားအင်အပြည့်ရှိသည်။	1	2	3	4
3.	လန်းဆန်းပျော်ရွှင်သည်။	1	2	3	4
4.	စိတ်ဆိုးခဲ့သည်။	1	2	3	4
5.	စိတ်ထဲတွင် မကျေမနပ်ဖြစ်နေသည်။	1	2	3	4
6.	စိတ်ဆိုးလွယ်သည်။	1	2	3	4
7.	တော်တော်ပင်ပန်းနေသည်။	1	2	3	4
8.	နိုးနေသည်။	1	2	3	4
9.	အားအင်ကုန်ခမ်းနေသည်။	1	2	3	4
10.	စိတ်တင်းကျပ်နေသည်။	1	2	3	4
11.	စိုးရိမ်နေသည်။	1	2	3	4
12.	ဂဏာမငြိမ်ဖြစ်နေသည်။	1	2	3	4
13.	စိတ်ဓာတ်ကျနေသည်။	1	2	3	4
14.	ဘာပဲလုပ်လုပ် စိတ်မပါပါ။	1	2	3	4

15. အလုပ်မှာ အာရုံစူးစိုက်လို့မရပါ။	_____	1	2	3	4
16. စိတ်မကြည်လင်ပါ။	_____	1	2	3	4
17. ပီပီပြင်ပြင် အလုပ် မလုပ်နိုင်ပါ။	_____	1	2	3	4
18. ဝမ်းနည်းနေမိသည်။	_____	1	2	3	4
19. မူးနောက်နောက်ဖြစ်သည်။	_____	1	2	3	4
20. အဆစ်အမြစ်နာကျင်ကိုက်ခဲသည်။	_____	1	2	3	4
21. ခေါင်းလေးလာသလိုလိုဖြစ်ကာ ခေါင်းကိုက်သည်။	_____	1	2	3	4
22. ဇက်ကြောတက်သည်။	_____	1	2	3	4
23. ခါးနာသည်။	_____	1	2	3	4
24. မျက်စိ ညောင်းသည်။	_____	1	2	3	4
25. နရင်တုန်ပြီး အသက်ရှူမဝဖြစ်သည်။	_____	1	2	3	4
26. ဗိုက်မကောင်းပါ။	_____	1	2	3	4
27. စားချင်စိတ် မရှိပါ။	_____	1	2	3	4
28. ဝမ်းချုပ်၊ ဝမ်းပျက်တာရှိသည်။	_____	1	2	3	4
29. နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်မပျော်ပါ။	_____	1	2	3	4

**C သင့်ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ပတ်သက်ပြီး မေးပါမည်။
အကိုက်ညီဆုံး အဖြေကို ကွင်းဝိုင်းပြီး ရွေးချယ်ပေးပါ။**

		အမြဲတမ်း	အတော်များများ	အနည်းငယ်	မကြုံဖူးပါ မမြေ့ထ
အောက်ဖော်ပြပါသူများနှင့် မည်မျှ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး တိုင်ပင်ဖူးပါသလဲ။	1. အထက်အရာရှိ	1	2	3	4
	2. လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်	1	2	3	4
	3. အိမ်ထောင်ဖက်၊ မိသားစု၊ သူငယ်ချင်း စသည်ဖြင့်	1	2	3	4
ပြဿနာတစ်ခုခုကြုံလျှင် မည်မျှ အားကိုးရပါသလဲ။	4. အထက်အရာရှိ	1	2	3	4
	5. လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်	1	2	3	4
	6. အိမ်ထောင်ဖက်၊ မိသားစု၊ သူငယ်ချင်း စသည်ဖြင့်	1	2	3	4
ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ပြဿနာများ ဆွေးနွေးလျှင် မည်မျှ နားထောင်ပေးပါသလဲ။	7. အထက်အရာရှိ	1	2	3	4
	8. လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်	1	2	3	4
	9. အိမ်ထောင်ဖက်၊ မိသားစု၊ သူငယ်ချင်း စသည်ဖြင့်	1	2	3	4

D အားရကျေနပ်မှု

	လျှင်လျှင်	လျှင်လျှင်အ	လျှင်လျှင်	လျှင်လျှင်
1. လုပ်ငန်းခွင်အပေါ်ကျေနပ်မှု ရှိပါသည်။	1	2	3	4
2. မိသားစုဘဝအပေါ်ကျေနပ်မှု ရှိပါသည်။	1	2	3	4

လုပ်ငန်းခွင် စိတ်ဝင်စားမှုများအား ရှိရင်းသော စိတ်ဝင်စားမှု

စိတ်ဖိစီးမှုကို ကောင်းစွာ ကိုင်တွယ်သည်

"စိတ်ဖိစီးမှုဟာ ဘဝရဲ့ အမွှေးအကြိုင်ဖြစ်တယ်။" ဒါဟာ စိတ်ဖိစီးမှု သီအိုရီကို ရွတ်ဆိုခဲ့တဲ့ Mr. Hans Selye ရဲ့ ပြောစကားဖြစ်တယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုအားအားလုံးသည် အန္တရာယ်မဟုတ်ပါ။ သင့်တင့်သော စိတ်ဖိစီးမှုတွေသည် သင့်ရဲ့စိတ်ကို တင်းကျပ်စေပြီး အလုပ်နဲ့ သင်ကြားလေ့လာမှုတွေမှာ စွမ်းဆောင်ရည်ကို မြှင့်တင်ပေးခြင်း၊ သက်တောင့်သက်သာရှိစေသော စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို ပေးစွမ်းသည်။

သို့သော် ထိုစိတ်လှုပ်ရှားမှုများသည် အတိုင်းအတာတစ်ခုကို ကျော်လွန်သွားလျှင် ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်မှ လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် မလုပ်နိုင်သည့်အတွက် စိတ် နှင့် ခန္ဓာအား ထိခိုက်နိုင်သည်။

စိတ်ဖိစီးမှုကို ကောင်းစွာ ကိုင်တွယ်နိုင်ရန်အတွက် ကိုယ့်မှာ အလွန်အမင်း စိတ်ဖိစီးမှုတွေ ရနေပြီဆိုတာကို စောလျင်စွာ သတိပြုမိရန်နှင့် ကိုယ်နဲ့ ကိုက်မည့် စိတ်ဖိစီးမှုအား ချဉ်းကပ်မှု နည်းလမ်းတွေကို ရှာပြီး လုပ်ဆောင်ဖို့က အလွန်အရေးကြီးပါတယ်



CHECK စိတ်ဖိစီးမှုကို ကောင်းမွန်စွာ ကိုင်တွယ်ရန် အချက်များ

Point အပန်းဖြေနည်းကို လေ့လာပါ

ကိုယ်နဲ့ ကိုက်ညီမည့် အပန်းဖြေနည်းတွေကို တတ်မြောက်ထားမယ်ဆိုရင် စိတ်ဖိစီးသည့် လူ့အဖွဲ့အစည်းမှာ နေထိုင်တဲ့ ကျွန်တော်တို့အတွက် အားကောင်းတဲ့ လက်နက်ဖြစ်ပါတယ်။ အပန်းဖြေနည်းမှာ အသက်ရှူခြင်းနည်းလမ်းနှင့် ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းချုပ်လေ့ကျင့်နည်း စသည် အမျိုးမျိုးသော နည်းလမ်းများရှိသည်။ အကြောဆန့်ခြင်း Stretching နည်းလမ်းဟာဆိုရင် အထူးပစ္စည်းကိရိယာများ အသုံးမပြုဘဲ၊ နေရာနှင့် အချိန်လည်း မယူဘဲ အလွယ်တကူ လုပ်နိုင်သည်။

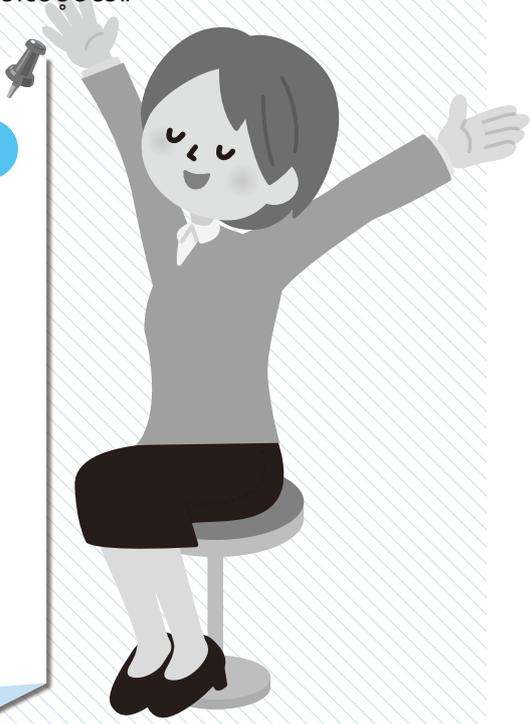
Stretching ဆိုတာဘာလဲ

ကြွက်သားများကို ဖြည်းဖြည်းခြင်း အကြောဆန့်ခြင်း Stretching ဟာ ကြွက်သားများကို ဖြေလျော့ပေးပြီး သွေးလည်ပတ်မှုကို လှုံ့ဆော်ပေးပြီး ခန္ဓာ နှင့် စိတ်ကို သက်တောင့်သက်သာရှိစေသည်။ အချိန်ကြာမြင့်စွာ တူညီသော အနေအထား (ရပ်လျက်၊ ထိုင်လျက်) များတွင် ရှိသည့်အခါ ကြွက်သားများသည် တောင့်တင်းနေသည်။ ထို့နောက် အလုပ်ပမာဏတွေ လူမှုဆက်ဆံရေးတွေမှာ စိတ်ဖိစီးမှုကို ခံစားရတဲ့ အခြေအနေမျိုးမှာလည်း ကြွက်သားတွေကို တောင့်တင်းစေသည်။

အလုပ်ခွင်အားချိန်အတွင်း အကြောဆန့်ခြင်း Stretching ကို ပြုလုပ်မယ်ဆိုလျှင် ကြွက်သားများ တောင့်တင်းမှုကို သက်သာစေပြီး နောက်လုပ်မည့် အလုပ်များကို ထိရောက်စွာ ဆက်လုပ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

Stretching အကြောဆန့်ရန်အချက်များ

- 1 အရှိန်မပါဘဲ တဖြည်းဖြည်း ဆန့်ခြင်း
- 2 အသက်ရှူခြင်းကို မရပ်ဘဲ သဘာဝအတိုင်းပြုလုပ်ပါ
- 3 စက္ကန့် ၁၀ မှ ၃၀ အထိ ဆက်တိုက် ဆန့်ပေးပါ
- 4 နာကျင်မှု ခံစားရသည့်နေရာအထိ မဆန့်ပါနဲ့ (အတင်းအကျပ် မလုပ်ပါနဲ့)
- 5 ဆန့်ထားသော အပိုင်းကို သတိထားပါ။ အာရုံစိုက်ပါ
- 6 ပြုံး၍ ပြုလုပ်ပါ



ခန္ဓာကိုယ်ကို ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ဖြေလျော့သည်

လွယ်ကူတဲ့ ခန္ဓာကိုယ် လေ့ကျင့်ခန်း ပန်းကို မြင်လိုက် နံမိုလိုက် လုပ်ခြင်း

ပန်းကို မြင့်၍ ခဏရပ်ထားပြီး၊ လေကို ရှု ထုတ်ရင်းနဲ့ လျော့ချသည်



Stretching အကြောဆန့်ခြင်း ကျော

လက်နှစ်ဖက်ကို ချိတ်ပြီး ရှေ့သို့ ဆန့်ကာ ချက်ကို ချိုင့်အောင် လှုပ်ပြီး ဖြင့် ကျောရိုးကို ကိုင်းညွတ်မယ်



Stretching အကြောဆန့်ခြင်း ခါး

ခါးကို ဆန့်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို အနောက်ကို ကိုင်းညွတ်ပြီး ထိုင် ခဲ့ ကျော ဘက် ကို ဆုပ်ကိုင်သည်



နှိပ်နှယ်ပေးခြင်း လည်ပင်းကျောရိုး

လက်မ မဟုတ်သော ကျန် လက်လေးချောင်းဖြင့် ခေါင်းကို ထိန်းကိုင်ပြီး လက်မဖြင့် လည်ပင်းကျောရိုးကို ဆန့်ပေးခြင်းဖြင့် နှိပ်နှယ်သည်



လွယ်ကူသော ခန္ဓာကိုယ် လေ့ကျင့်ခန်း လည်ပင်းကို လှည့်ပေးခြင်း

လည်ပင်းနှင့် ပန်းများကို ဖြေလျော့ပြီး လည်ပင်းကို တဖြည်းဖြည်းလှည့်သည်



Stretching ခန္ဓာကိုယ် အပေါ်ပိုင်း

လက်နှစ်ဖက်ကို ချိတ်ပြီး အပေါ်ကို ဆန့်ရင်းနဲ့ ရင်ဘက်ကို ဆန့်သည်



Point ခင်မင်ရင်းနှီးတဲ့သူနဲ့ တွေ့ဆုံဆက်ဆံသည့် အချိန်ကို ပြုလုပ်ပါ

စိတ်ထဲမှာရှိသည့် အမျိုးမျိုးသော စိတ်ပူပန်မှု၊ စိတ်ပျက်မှုများကို ပြောဆိုခြင်းဖြင့် အံ့ဩလောက်အောင် စိတ်လန်းဆန်းမှုပေးပါတယ်။ ဒါဟာ ကိုယ့်အထဲမှာ သိမ်းထားတဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေကို စကားလုံးအဖြစ် ထုတ်လွှတ်ခြင်းအားဖြင့် ပို၍ လွတ်မြောက်ခြင်းခံရသောကြောင့် လိုစဉ်းစားလို့ရပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးမှုများလာတဲ့အခါ ခင်မင်တဲ့သူတွေနဲ့ စကားပြောပေးခြင်းဖြင့် စိတ်ကို အတော်လေး သက်တောင့်သက်သာ ရှိစေပါတယ်။ ထို့နောက် စကားပြောခြင်းဖြင့် ခံစားချက်များ စုစည်းပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြသနာကို ဖြေရှင်းလိုက်နိုင်တာမျိုး၊ တစ်ခါတစ်ရံမှာ ကောင်းတဲ့ အကြံဉာဏ်ရလိုက်တာမျိုးတွေလည်း ရှိပါတယ်။

Point ရယ်ခြင်းကို တိုက်တွန်းခြင်း

အခုတလော အားရပါးရ ရယ်တာမျိုးရှိပါသလား? ရယ်စရာရှိမှ ရယ်တဲ့အခါ ရယ်တာတွေ နဲ့လာပြီး၊ ခံစားချက်မဲ့တဲ့ မျက်နှာဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ရယ်ခြင်းဖြင့် အလိုအလျောက် အာရုံကြောများကို ဟန်ချက်ညီစေပြီး ကင်ဆာဆဲလ်များကို တိုက်ခိုက်သော NK (Natural Killer) များကို တက်ကြွစေပြီး ကိုယ်ခံစွမ်းအားကို ပိုမိုကောင်းစေတဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေ ရှိပါတယ်။ နေ့စဉ်ဘဝမှာ "ရယ်မောခြင်း"ကို ကောင်းစွာ အသုံးပြုပြီး ကျန်းမာပြီး ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းတဲ့ နေ့ရက်တွေကို ဖြတ်သန်းကြစို့။

Point တင်းမာမှုတွေကို ပိုင်းဖြတ်သည်

တစ်နေ့တစ်နေ့မှာ စိတ်တင်းမာမှုတွေကို ဆက်တိုက်ဖြစ်နေတယ်လို့ ခံစားရပါက သန့်စင်ခန်းမှာ ရပ်ပြီး အသက်ပြင်းပြင်းရှူခြင်း၊ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ခန္ဓာကိုယ်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း၊ ခဏတာ အနားယူခြင်း စသည်တို့ကို လုပ်ပြီး စိတ် အပြောင်းအလဲ လုပ်ပေးစို့။

Point တတ်နိုင်သမျှ အေးဆေးတည်ငြိမ်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးပါ

အလုပ်ခွင်မှာ လုပ်နိုင်တဲ့ ဘောင်အတွင်းကနေ စားပွဲ၊ ကုလားထိုင်၊ ကွန်ပျူတာကို ကိုယ်ကြိုက်တဲ့ ပုံစံမျိုးထားပါ။ ပြီးတော့ ဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုရင် အနားယူချိန်မှာ ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ တေးဂီတကို နားထောင်တာမျိုး စတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်နေရာလေးကိုပြုလုပ်ပြီး၊ အေးဆေး တည်ငြိမ်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီးပါ။

Point အလုပ်နဲ့ ဆက်စပ်မှု မရှိတဲ့ ဝါသနာထားပါ

အလုပ်နဲ့ ဆက်စပ်မှုမရှိတဲ့ဝါသနာထားခြင်းဟာစိတ်အပြောင်းအလဲဖြစ်စေပြီး၊ စိတ်ဖိစီးမှုကိုလည်း လျော့ချနိုင်တယ်။ တစ်ယောက်တည်းလုပ်ခြင်း၊ ထို့နောက် သူငယ်ချင်းများဖြင့် စုပေါင်း၍လုပ်ခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်ပိုင်ဘဝ၏ ပျော်ရွှင်မှုကို ထပ်တိုးပေါင်းထည့်ပြီး နေ့စဉ်ဘဝတွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားဖြင့် ကြွယ်ဝစေ ပါလိမ့်မယ်။

Point သဘာဝကို ကြည့်နူးခံစားသည့် အခွင့်အလမ်းများကို ထားခြင်း

စိတ်ဖိစီးမှုများတဲ့ အလုပ်ခွင်ကနေခွာပြီး သဘာဝနဲ့ ထိတွေ့ပေးခြင်းဟာ နေထိုင်မှုဘဝရဲ့ စည်းချက်တွေကို ပြောင်းလဲဖို့အတွက် အသုံးဝင်ပါတယ်။ ထို့ပြင် သစ်တောတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်ပြန်လည်လန်းဆန်းစေတဲ့ (phytoncide)ကို ထုတ်လွှတ်ပေးပြီး စိတ်ဖိစီးမှု ဖြေလျော့ဖို့အတွက် အရမ်း ထိရောက်ပါတယ်။

Point သင့်တော်သလို လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း

သင့်တော်သလို လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းဖြင့် စိတ်ကျေနပ်မှု၊ လွတ်မြောက်မှု၊ လန်းဆန်းမှုတွေကို ခံစားရရှိနိုင်ပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိတ်ဖိစီးမှုများကို ဖြေလျော့ဖို့အတွက် အသုံးဝင်သည်။ လေ့ကျင့်ခန်းလို့ ပြောတဲ့အခါ အနိုင်အရှုံးကို ဦးစားပေးတဲ့ နည်းပညာနဲ့ ယှဉ်ပြိုင်တာလို့ မှတ်ယူထားတဲ့သူတွေလည်း ရှိပေမယ့် စိတ်ဖိစီးမှု လျော့ချဖို့အတွက် (ပျော်ရွှင်မှုရဖို့) ဆိုတဲ့ ခံစားချက်ပင်လျှင် အရေးကြီးသည်။ လွယ်လွယ်ကူကူ လုပ်နိုင်ပြီး ကိုယ်နှစ်သက်တဲ့ လေ့ကျင့် ခန်းကို ပျော်ရွှင်ဖွယ် ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ပြုလုပ်ကြစို့။

Point စိတ်ဖိစီးမှု လျော့ချဖို့အတွက် ဆေးလိပ်နဲ့ အရက်တွေကို အားမကိုးပါနဲ့

စိတ်ဖိစီးမှု အခြေအနေကနေ ထွက်ပြေးချင်တယ်ဆိုတဲ့ စိတ်နဲ့ ဆေးလိပ်နဲ့ အရက်ကို အားကိုးလိုက်မယ်ဆိုရင် မထင်မှတ်တဲ့ အချိန်အတွင်းမှာသုံးစွဲမှု ပမာဏတိုးပွားလာပြီး၊ ဆေးလိပ်၊ အရက်စွဲတဲ့ ရောဂါရတဲ့အခြေအနေအထိဖြစ်နိုင်ပြီး စိတ်နဲ့ ခန္ဓာ မကျန်းမမာ ဖြစ်လာပါမယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှု လျော့ချဖို့အတွက် ဆေးလိပ်နဲ့ အရက် ကို မှီခိုတာကို သတိထားဖို့ လိုပါတယ်။ တစ်ခြား စိတ်ဖိစီးမှု လျော့ချတဲ့ နည်းလမ်းတွေကို တိုက်တွန်းပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးမှုကို ကောင်းစွာ ကိုင်တွယ်သည်

စည်းစနစ်မှန်ကန်သော စားဝတ် နေထိုင်မှုနှင့် အိပ်ချိန်ကို လုံလောက်စွာ ရယူကြစို့

ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ကြီးဌာနမှ 2024 ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလတွင် ထုတ်ပြန်ခဲ့သည့် “ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်ဖို့အတွက် အိပ်စက်ခြင်းလမ်းညွှန် ၂၀၂၃” ကို အခြေခံ၍ ညဘက် ကောင်းမွန်စွာ အိပ်စက်ခြင်းနှင့် လန်းဆန်းစွာ နိုးထခြင်းအတွက် အကြံပြုချက်များကို မိတ်ဆက်ပေးပါမည်။

လူကြီးများအတွက် အိပ်စက်ခြင်း အကြံပြုချက်များ

- သင့်လျော်သောအိပ်ချိန်သည် လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကွဲပြားသော်လည်း အနည်းဆုံး အိပ်ချိန် 6 နာရီအထက်ကို မှန်း၍ လိုအပ်သောအိပ်ချိန်ရယူရပါမည်။
- စားသောက်မှုပုံစံ၊ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပုံနှင့် အိပ်ခန်းရှိ အိပ်စက်မှုပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်၍ အိပ်စက်အနားယူခြင်းခံစားမှုကို မြှင့်တင်ရပါမည်။
- အိပ်ရေးပျက်ခြင်း၊ အိပ်စက်အနားယူခြင်းခံစားမှုကျဆင်းလျှင် လူနေမှုပုံစံ အလေ့အထကို ပြောင်းလဲရန် အရေးကြီးသော်လည်း ရောဂါ ငုပ်လျှိုးနေနိုင်သည်ကိုလည်း သတိပြုပါ။



အိပ်စက်မှုအရည်အသွေးကို မြှင့်တင်ရန် ယနေ့မှစ၍လုပ်ဆောင်နိုင်သောအရာများ

နေ့စဉ်စည်းချက်နှင့် အိပ်စက်ခြင်းပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြင်ဆင်ရအောင်။

- နေ့ဘက်တွင် နေရောင်ခြည်ကို တတ်နိုင်သမျှ ထိတွေ့ခြင်းက ခန္ဓာကိုယ်နာရီကို ချိန်ညှိပေးပြီး ပိုမိုလွယ်ကူစွာ အိပ်ပျော်စေပါသည်။
- အိပ်ခန်းထဲသို့ စမတ်ဖုန်းနှင့် တက်ဘလက်များ မယူဆောင်လာဘဲ တတ်နိုင်သမျှ အမှောင်ချ အိပ်စက်ခြင်းသည် ကောင်းမွန်စွာအိပ်ပျော်စေပါသည်။
- အိပ်ခန်းသည် မပူလွန်းမအေးလွန်းသောအပူချိန်ဖြင့် အိပ်ရာမဝင်ခင် ၁ နာရီမှ ၂ နာရီအလိုတွင် ရေချိုး၍ ခန္ဓာကိုယ်ကို ပူနွေးအောင်ပြုလုပ်ပြီးမှ အိပ်ရာဝင်ခြင်းသည် အိပ်ပျော်ရန် လွယ်ကူစေပါသည်။
- တတ်နိုင်သလောက် ဆိတ်ငြိမ်သောပတ်ဝန်းကျင်တွင် သက်သောင့်သက်သာရှိသော အဝတ်အစားများနှင့် အိပ်ယာဖြင့် အိပ်စက်ခြင်းသည် ကောင်းမွန်စွာအိပ်ပျော်စေပါသည်။



လေ့ကျင့်ခန်းနှင့် အစားအသောက်ကိုလည်း အလေးထားပါ

- သင့်လျော်သောလေ့ကျင့်ခန်းပုံမှန်လုပ်ခြင်းက ကောင်းမွန်သောအိပ်စက်ခြင်းသေချာရရှိစေရန် အသုံးဝင်ပါသည်။
- နံနက်စာသေချာစား၍ အိပ်ရာမဝင်မီ ညစာစားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်လျှင် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းပိုင်းနာရီကို ချိန်ညှိပေးပြီး အိပ်စက်ခြင်း၊ နိုးထမှုစည်းချက်ကို ထိန်းသိမ်းပေးပါသည်။
- အိပ်ရာမဝင်ခင် သက်သောင့်သက်သာနေ၍ အိပ်ပျော်ဖို့ အတင်းတွန်းအားပေးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ကာ အိပ်ချင်လာပြီးမှ အိပ်ရာဝင်ခြင်းက အိပ်ပျော်ရန် လွယ်ကူစေပါသည်။
- စည်းစနစ်မှန်ကန်သော စားဝတ် နေထိုင်မှုပုံစံအလေ့အထမှတစ်ဆင့် နေ့ခင်းဘက်လှုပ်ရှားမှုများနှင့် ညအိပ်ချိန်တို့ကြား ဟန်ချက်ညီအောင်လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် အိပ်စက်ခြင်းအရည်အသွေးများ တက်လာပါမည်။



ဇိမ်ခံပစ္စည်းများ သတိထားရန်

- တစ်နေ့လျှင် ကဖင်းဓာတ် ၄၀၀ မီလီဂရမ် (ကော်ဖီ ၇၀၀ စီစီခန့်) ထက်ကျော်လွန်နေပါက ညဘက်တွင် အိပ်ပျော်ရန် ခက်ခဲနိုင်သည်။
- ညနေစောင်းပြီးနောက် ကဖိန်းသောက်ခြင်းသည် ညဘက်အိပ်စက်ခြင်းကို ထိခိုက်လွယ်စေပါသည်။
- ညဘက်တွင် အရက်အလွန်အကျွံသောက်ခြင်းနှင့် အိပ်စက်ရန်အရက်သောက်ခြင်း (nightcap) သည် အိပ်စက်ခြင်းအရည်အသွေးကို ဆိုးရွားစေနိုင်ပါသည်။
- ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း (စီးကရက်၊ အပူပေးဆေးလိပ်နှင့် နီကိုတင်းပါသောထုတ်ကုန်များ) သည် အိပ်စက်ခြင်းအရည်အသွေးကို ဆိုးရွားစေနိုင်ပါသည်။



အလုပ်လုပ်ခြင်းပုံစံ (shift work) နှင့် အိပ်စက်ခြင်းကိစ္စများဆိုင်ရာ

- အဆိုးများတွင် အလုပ်လုပ်သည့်အခါ အိပ်ရေးပျက်ခြင်းကဲ့သို့သော ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်များကို သတိထားရန် လိုအပ်သည်။
- အိပ်ရေးပျက်ခြင်း၊ အိပ်စက်အနားယူခြင်းခံစားမှုကျဆင်းခြင်း၊ အလုပ်တွင် အဆက်မပြတ်ငိုက်မျဉ်းခြင်းနှင့် နေ့စဉ်နေထိုင်မှုဘဝတွင် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်လာလျှင် ဆေးကုသမှုကို ချက်ချင်းခံယူပါ။

နေထိုင်မှုပုံစံ၊ အိပ်စက်ခြင်းပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ဇိမ်ခံပစ္စည်းများအသုံးပြုပုံကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပြီးသော်လည်း ရောဂါလက္ခဏာများ ဆက်ရှိနေပါက၊ အိပ်စက်မှုကဏ္ဍကလျားဖြစ်နိုင်ခြေရှိသောကြောင့် အလျင်အမြန် ဆေးဝါးကုသမှု ခံယူပါ။



“ကျန်းမာရေးမြှင့်တင်ဖို့အတွက် အိပ်စက်ခြင်းလမ်းညွှန် 2023” (2023ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေးဝန်ကြီးဌာန)
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/suimin/index.html



Smart Life Project/ အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာ အထူးဝက်ဘ်အကြောင်းအရာ
https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/sleep_quality/



ပုံစံ၊ နှင့် ဇိမ်ခံပစ္စည်းများ သတိထားရန်

Self-check (မိမိကိုယ်ကို စစ်ဆေးခြင်း) မှာ အောက်ပါ နည်းလမ်းများလည်း ရှိသည်

★ Kokoro no mimi အလုပ်လုပ်သူများအတွက် စိတ်ကျန်းမာရေး Portal Site

- ၅မိနစ်နဲ့ လုပ်နိုင်တဲ့ လုပ်ငန်းခွင် စိတ်ဖိစီးမှု မိမိကိုယ်ကို စစ်ဆေးခြင်း (Stress Selfcheck)

<https://kokoro.mhlw.go.jp/check/>

အဆင့် ၄ဆင့်ဖြင့် ရှိရင်းသော မေးခွန်း သင်၏ အလုပ်ခွင်မှ စိတ်ဖိစီးမှု level ကို တိုင်းတာမည် မေးခွန်း အားလုံးပေါင်း ၅၇ခု (ကြာမြင့်ချိန် ၅မိနစ်) ဦးစွာ ကျား/မ ကို ရွေးပါ။

- e-learning "၁၅မိနစ်နဲ့ နားလည်သော Selfcare" အပြင် "Quiz-Selfcare"

<https://kokoro.mhlw.go.jp/e-learning/selfcare/>

လုပ်သားတစ်ဦးချင်းစီသည် "ကိုယ်ကျန်းမာကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် စောင့်ရှောက်ရမည်" ဆိုတဲ့ အတွေးအခေါ်ကို နားလည်ပြီး၊ အဲဒီအတွက် လိုအပ်တဲ့ ဗဟုသုတ၊ နည်းလမ်းများကို သင်ယူပြီး နေ့စဉ်ဘဝမှာ တက်တက်ကြွကြွနဲ့ အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းဟာ Selfcare ရဲ့ အခြေခံဖြစ်သည်။ ပထမအချက်အနေနဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုကို သတိပြုမိခြင်းနဲ့ ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းခြင်း၊ မိမိဆန္ဒအလျောက် ကျန်းမာရေး တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်းများဖြစ်တဲ့ အခြေခံ ဗဟုသုတတွေကို သင်ယူသွားကြစို့။

- e-learning "၁၅ မိနစ်နဲ့ နားလည်သည့် ပထမဆုံး ဖလှယ်ဆန်းစစ်ခြင်း"

https://kokoro.mhlw.go.jp/e_transaction/

အလုပ်ခွင်တွေမှာ ကိုယ်နဲ့ တစ်ခြားလူတွေနဲ့ ဆက်ဆံမှုပုံစံ (ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး) တွေကို သတိထားကြည့်တဲ့အခါ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှု ပိုမိုကောင်းမွန်စေခြင်းနဲ့ ကိုယ်ပိုင်နေထိုင်မှုပုံစံနဲ့ သဘောပေါက်နားလည်မှု စတာတွေအတွက် အသုံးဝင်တယ်။ လူများနဲ့ ဆက်ဆံခြင်း (Stroke) ကို အဓိကထားပြီး သင်ယူသွားကြစို့။



နှုတ်ဆက်ခြင်းမှအစ၊ "လှမ်းခေါ်ခြင်း၊ နားထောင်ခြင်း၊ ချိတ်ဆက်ခြင်း" တို့ကို သတိပြုပြီး ပြုမူသွားကြစို့။ လုပ်ငန်းခွင်မှာ သတိပြုမိဖို့ကို အလေးအနက်ထားပြီး လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေကို တန်ဖိုးထားလေးစားမှု၊ အပြန်အလှန်နားလည်မှုပေးတဲ့ လုပ်ငန်းခွင် ယဉ်ကျေးမှုကို ဖန်တီးကြစို့။ လုပ်ငန်းခွင် ပတ်ဝန်းကျင် ဖန်တီးခြင်းသည်လည်း Selfcare ကို တည်ငြိမ်စေသည်။ စကားပြောခြင်းမှ တစ်ဆင့် ပေါင်းသင်းဆက်ကြစို့။ လုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာ "ကျေးဇူးပါ" "အကူအညီဖြစ်တယ်" "ပျော်လိုက်တာ" စတဲ့ တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး အပြုသဘော ဖြစ်မယ့် စကားတွေနဲ့ အပြန်အလှန် အသိပေးကြစို့။

တိုင်ပင်ဆွေးနွေးသည့် အဖွဲ့အစည်း

<အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်း>

Navi Dial

နံနက် ၁၀ နာရီမှ ည ၁၀နာရီ အထိ။ Navi Dial Reception Center မှ အစဉ်လိုက် ချိတ်ဆက်ပေးသည်။

0570-783-556

Free Dial

အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်းသည် Free Dial (အခမဲ့) ဖြင့် ဖုန်းဖြင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်မှုများကို လက်ခံနေပါသည်။

0120-783-556

နေ့စဉ် ညနေ ၄ နာရီမှ ည ၉ နာရီထိ

လစဉ် ၁၀ ရက်နေ့တိုင်း မနက် ၈ နာရီမှ နောက်နေ့ မနက် ၈ နာရီထိ

* IP ဖုန်းအသုံးပြုမှုကို လစဉ် 10 ရက်နေ့မှ နောက်နေ့ 11 ရက်နေ့အထိသာ ရရှိနိုင်ပါသည်။ ကျေးဇူးပြု၍ 03-6634-7830 (အခပေး) သို့ခေါ်ဆိုပါ။

၂၀၂၄ ခုနှစ် ဇူလိုင်လ လက်ရှိ

စီရင်စု	အမည်	ဖုန်းနံပါတ်	လက်ခံသည့်အချိန်
Hokkaido	Asahikawa အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်း	0166-23-4343	တနင်္လာနေ့မှ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့အတွင်း ၉:၀၀ နာရီ - ၁၅:၃၀ ကြာသပတေး၊ သောကြာ၊ စနေ၊ တနင်္ဂနွေနှင့် အစိုးရပိတ်ရက်များတွင် ၂၄ နာရီလုံး ၂၄နာရီ
	Hokkaido အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်း	011-231-4343	
Aomori	Aomori အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်း	0172-33-7830	၁၂:၀၀ - ၂၁:၀၀
Akita	Akita အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်း	018-865-4343	၁၂:၀၀ - ၂၀:၃၀
Iwate	Morioka အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်း	019-654-7575	တနင်္လာ - စနေ ၁၂:၀၀ - ၂၁:၀၀ တနင်္ဂနွေ ၁၂:၀၀ - ၁၈:၀၀
Miyagi	Sendai အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်း	022-718-4343	၂၄ နာရီ
Yamagata	Yamagata အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်း	023-645-4343	၁၃:၀၀ - ၂၂:၀၀
Fukushima	Fukushima အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်း	024-536-4343	၁၀:၀၀ - ၂၂:၀၀ တတိယမြောက် စနေနေ့ ၂၄နာရီ
Niigata	Niigata အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်း	025-288-4343	၂၄နာရီ
Nagano	Nagano အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်း	026-223-4343	၁၁:၀၀ - ၂၂:၀၀
	Matsumoto အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်း	0263-88-8776	၁၁:၀၀ - ၂၂:၀၀
Gunma	Gunma အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်း	027-221-0783	၉:၀၀ - ၂၄:၀၀ ဒုတိယနှင့် စတုတ္ထအပတ် သောကြာနေ့ ၂၄နာရီ
Tochigi	Tochigi အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်း	028-643-7830	၂၄နာရီ
	Ashikaga အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်း	027-212-0783	၁၅:၀၀ - ၂၁:၀၀
Ibaraki	Ibaraki အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်း	029-855-1000	၂၄နာရီ
	အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်း - Mito	029-350-1000	၂၄နာရီ
Saitama	Saitama အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်း	048-645-4343	၂၄နာရီ
Chiba	Chiba အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်း	043-227-3900	၂၄နာရီ
	Tokyo အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်း	03-3264-4343	၂၄ နာရီ (တစ်နှစ်ပတ်လုံးပိတ်ရက်မရှိ)
Tokyo	Tokyo Tama အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်း	042-327-4343	၁၀:၀၀ - ၂၁:၀၀ လစဉ် တတိယအပတ် သောကြာနှင့် စနေနေ့ ၂၄ နာရီ
	Tokyo အင်္ဂလိပ်ဘာသာ အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်း	03-5774-0992	အင်္ဂါ - ကြာသပတေး ၉:၀၀ - ၂၃:၀၀ သောကြာနေ့ ၉:၀၀ - ၂၃:၀၀ စနေနေ့ ၉:၀၀ - တနင်္လာနေ့ ၂၃:၀၀ အထိ ၂၄ နာရီအသုံးပြုနိုင် ဖုန်းနှင့် မက်ဆေ့ အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်သာ
Kanagawa	Kawasaki အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်း	044-733-4343	၂၄နာရီ
	Yokohama အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်း	045-335-4343 (ဂျပန်ဘာသာ)	ဂျပန်ဘာသာ : ၂၄နာရီ
		045-336-2477 (စပိန်ဘာသာ)	စပိန် - ပေါ်တူဂီ ဗုဒ္ဓဟူး ၁၀:၀၀ - ၂၁:၀၀ သောကြာ ၁၅:၀၀ - ၂၁:၀၀ စနေ ၁၂:၀၀ - ၂၁:၀၀
Yamanashi	Yamanashi အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်း	055-221-4343	အင်္ဂါ - စနေ ၁၆:၀၀ - ၂၂:၀၀
Shizuoka	Shizuoka အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်း	054-272-4343	၁၂:၀၀ - ၂၁:၀၀
	Hamamatsu အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်း	053-473-6222 (ဂျပန်ဘာသာ)	တနင်္ဂနွေ - အင်္ဂါ - ရုံးပိတ်ရက် ၁၀:၀၀ - ၂၂:၀၀ ဗုဒ္ဓဟူး - စနေ ၁၀:၀၀ - ၂၄:၀၀ ဒုတိယနှင့် စတုတ္ထအပတ် စနေ ၂၄နာရီ
		0120-66-2488 (ပေါ်တူဂီဘာသာ)	ပေါ်တူဂီဘာသာ - သောကြာနေ့တိုင်း ည ၇ နာရီခွဲမှ ည ၉ နာရီခွဲထိ

စီရင်စု	အမည်	ဖုန်းနံပါတ်	လက်ခံသည့်အချိန်
Gifu	Gifu အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်း	058-277-4343	နေ့စဉ် ၁၉:၀၀ - ၂၂:၀၀ ပထမ နှင့် တတိယအပတ် စနေနေ့ ၈:၀၀ - ၁၉:၀၀
Aichi	Nigoya အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်း	052-931-4343	၂၄ နာရီ
Mie	Mie အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်း	059-221-2525	၁၀:၀၀ - ၂၃:၀၀
Shiga	Shiga အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်း	077-553-7387	သောကြာ - တနင်္လာနေ့ ၁၀:၀၀ - ၂၀:၃၀
Kyoto	Kyoto အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်း	075-864-4343	၄နာရီ
Nara	Nara အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်း	0742-35-1000	၂၄နာရီ
Osaka	Kansai အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်း	06-6772-1121	၂၄နာရီ
Hyogo	Kobe အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်း	078-371-4343	ကြားရက် ၈:၃၀ - ၂၀:၃၀ တနင်္ဂနွေ - ရုံးပိတ်ရက် ၈:၃၀ - ၁၆:၀၀ စနေနေ့၊ လတစ်လ၏ ဒုတိယပတ်၊ တတိယပတ်၊ စတုတ္ထပတ်မှ သောကြာနေ့ ၈:၃၀ - နောက်နေ့ ၈:၃၀
		Harima အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်း	079-222-4343
Wakayama	Wakayama အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်း	073-424-5000	ည ၈ နာရီခွဲမှ နောက်နေ့ မနက် ၈ နာရီခွဲထိ
Tottori	Tottori အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်း	0857-21-4343	၁၂:၀၀ - ၂၁:၀၀
Shimane	Shimane အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်း	0852-26-7575	တနင်္လာ - သောကြာ ၉:၀၀ - ၂၂:၀၀ ၈:၀၀ - ၁၆:၃၀
Okayama	Okayama အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်း	086-245-4343	၂၄နာရီ
Hiroshima	Hiroshima အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်း	082-221-4343	၂၄နာရီ
Yamaguchi	Yamaguchi အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်း	0836-22-4343	၁၆:၃၀ - ၂၂:၃၀
Kagawa	Kagawa အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်း	087-833-7830	၂၄နာရီ FAX:087-861-4343
Ehime	Ehime အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်း	089-958-1111	၁၂:၀၀ - ၂၄:၀၀
Kochi	Kochi အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်း	088-824-6300	၉:၀၀ - ၂၁:၀၀ နှစ်ကုန်နှင့်နှစ်သစ်ကူးရုံးပိတ်ရက်အတွင်း ၁၀:၀၀ - ၁၈:၀၀
Fukuoka	Kita Kyu Shyu အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်း	093-653-4343	၂၄နာရီ
	Fukuoka အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်း	092-741-4343	၂၄နာရီ
Saga	Saga အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်း	0952-34-4343	၂၄နာရီ
Nagasaki	Nagasaki အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်း	095-842-4343	၉:၀၀ - ၂၂:၀၀ ပထမအပတ်နှင့် တတိယအပတ် စနေ ၂၄နာရီ
Kumamoto	Kumamoto အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်း	096-353-4343	၂၄နာရီ
Oita	Oita အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်း	097-536-4343	၂၄နာရီ
Miyazaki	Miyazaki Life ဧရိယာနံပါတ်	0570-783-556	အင်္ဂါ၊ ကြာသပတေး၊ စနေ၊ တနင်္ဂနွေ ၁၈:၀၀ - နောက်နေ့ ၄:၀၀ တနင်္လာ၊ ဗုဒ္ဓဟူး၊ သောကြာ ၂၁:၀၀ - နောက်နေ့ ၄:၀၀ * ဖုန်းခေါ်၍ရသောဒေသ - မိယာဇာကီ၊ ဗဟာမိုတို၊ ခါဂါရှိမာ၊ အိုအိတဘူ
Kagoshima	Kagoshima အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်း	099-250-7000	၂၄နာရီ
Okinawa	Okinawa အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်း	098-888-4343	၁၀:၀၀ - ၂၃:၀၀

တိုင်ပင်ဆွေးနွေးသည့် အဖွဲ့အစည်း

<စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဖူလုံရေး စင်တာ>

	စင်တာ အမည်	ဖုန်းနံပါတ်		စင်တာ အမည်	ဖုန်းနံပါတ်
Hokkaido	Hokkaido စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဖူလုံရေး စင်တာ	011-864-7121	Kinki	Shiga စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဖူလုံရေး စင်တာ	077-567-5010
	Sapporo Kokoro စင်တာ (ဆာပိုရိုမြို့ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဖူလုံရေးစင်တာ)	011-622-5190		Kyoto စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဖူလုံရေး စင်တာ	075-641-1810
Tohoku	Aomori စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဖူလုံရေး စင်တာ	017-787-3951		Kyoto စိတ်ကျန်းမာရေး မြှင့်တင်ရေး စင်တာ	075-314-0355
	Iwate စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဖူလုံရေး စင်တာ	019-629-9617		Osaka စိတ်ကျန်းမာရေး အထွေထွေ စင်တာ	06-6691-2811
	Miyagi စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဖူလုံရေး စင်တာ	0229-23-0021		Osaka စိတ်ကျန်းမာရေး စင်တာ	06-6922-8520
	Sendai စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဖူလုံရေး စင်တာ	022-265-2191		Sakai စိတ်ကျန်းမာရေး စင်တာ	072-245-9192
	ဂလေး၊ အမျိုးသမီးနှင့် မသန်စွမ်းသူများ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးသည့်စင်တာ	018-831-3946		Hyogo စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဖူလုံရေးစင်တာ	078-252-4980
	Yamagata စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဖူလုံရေး စင်တာ	023-624-1217		Kobe စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဖူလုံရေး စင်တာ	078-371-1900
	Fukushima စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဖူလုံရေး စင်တာ	024-535-3556		Naraစိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဖူလုံရေး စင်တာ	0744-47-2251
Kanto/Koshinetsu	Ibaraki စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဖူလုံရေး စင်တာ	029-243-2870		Wakayama စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဖူလုံရေး စင်တာ	073-435-5194
	Tochigi စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဖူလုံရေး စင်တာ	028-673-8785	Chugoku/Shikoku	Tottori စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဖူလုံရေး စင်တာ	0857-21-3031
	Gunma စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဖူလုံရေး စင်တာ	027-263-1166		Tottori စိတ်နှင့် ခန္ဓာ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးသည့် စင်တာ	0852-32-5905
	Saitama စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဖူလုံရေး စင်တာ	048-723-3333		Okayama စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဖူလုံရေးစင်တာ	086-201-0850
	Saitama စိတ်ကျန်းမာရေး စင်တာ	048-762-8548		Okayama စိတ်ကျန်းမာရေး စင်တာ	086-803-1273
	Chiba စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဖူလုံရေး စင်တာ	043-307-3781		Hiroshima အထွေထွေ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဖူလုံရေး စင်တာ	082-884-1051
	Chiba စိတ်ကျန်းမာရေးစင်တာ	043-204-1582		Hiroshima စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဖူလုံရေး စင်တာ	082-245-7731
	Tokyo ဗဟို စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဖူလုံရေး စင်တာ	03-3302-7575		Yamaguchi စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဖူလုံရေး စင်တာ	083-902-2672
	Tokyo Tama စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဖူလုံရေး စင်တာ	042-376-1111		Tokushima စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဖူလုံရေး စင်တာ	088-602-8911
	Tokyo စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဖူလုံရေး စင်တာ	03-3844-2210		Kagawa စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဖူလုံရေး စင်တာ	087-804-5565
	Kanagawa စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဖူလုံရေး စင်တာ	045-821-8822		Ehime စိတ်နှင့် ခန္ဓာ ကျန်းမာရေး စင်တာ	089-911-3880
	Yokohama စိတ်ကျန်းမာရေး အကြံပေး စင်တာ	045-671-4408	Kochi စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဖူလုံရေး စင်တာ	088-821-4966	
	Kawasaki စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့်လူမှုဖူလုံရေးစင်တာ	044-201-3242	Kyushu/Okinawa	Fukuoka စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဖူလုံရေး စင်တာ	092-582-7510
	Sagamihara စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဖူလုံရေး စင်တာ	042-769-9818		Kita Kyushuစိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဖူလုံရေး စင်တာ	093-522-8729
	Niigata စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဖူလုံရေး စင်တာ	025-280-0111		Fukuoka စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဖူလုံရေး စင်တာ	092-737-8825
	Niigata စိတ်ကျန်းမာရေး စင်တာ	025-232-5551		Sagaစိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဖူလုံရေး စင်တာ	0952-73-5060
	Yamanashi စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဖူလုံရေး စင်တာ	055-254-8644		Nagasaki စီရင်စု Nagasaki ဂလေး၊ အမျိုးသမီးနှင့် မသန်စွမ်းသူများ အား ထောက်ပံ့သည့်စင်တာ	095-846-5115
	Nagano စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဖူလုံရေး စင်တာ	026-266-0280		Kumamoto စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဖူလုံရေး စင်တာ	096-386-1255
	Chubu/Hokuriku	Gifu စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဖူလုံရေး စင်တာ		058-231-9724	Kumamoto စိတ်ကျန်းမာရေး စင်တာ
Shizuokaစိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဖူလုံရေး စင်တာ		054-286-9245		Oita စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဖူလုံရေး စင်တာ	097-541-5276
Shizuoka စိတ်ကျန်းမာရေး စင်တာ		054-262-3011		Miyazaki စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဖူလုံရေး စင်တာ	0985-27-5663
Hamamatsu စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဖူလုံရေး စင်တာ		053-457-2709		Kagoshima စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဖူလုံရေး စင်တာ	099-218-4755
Aichi စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဖူလုံရေး စင်တာ		052-962-5377	Okinawa အထွေထွေ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဖူလုံရေး စင်တာ	098-888-1443	
Nagoya စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဖူလုံရေး စင်တာ		052-483-2095			
Mie စိတ်ကျန်းမာရေး စင်တာ		059-223-5241			
Toyama စိတ်ကျန်းမာရေး စင်တာ		076-428-1511			
Ishikawa စိတ်ကျန်းမာရေး စင်တာ		076-238-5761			
ဖူကူအိစီရင်စု အထွေထွေလူမှုဖူလုံရေးအတိုင်ပင်ခံဌာန		0776-26-4400			

ဆက်သွယ်ရန် စာရင်း

လုပ်ငန်းခွင် တာဝန်ရှိသူ၊ ထို့နောက် အလုပ်သမား တစ်ဦးချင်းစီ မှ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်သော တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှုများ အထောက်အပံ့ရယူမှုများ ပြုလုပ်နိုင်သည့် သတင်းအချက်အလက်များကို လိုအပ်သလို အသုံးပြုနိုင်ရန် စာရင်းပြုစုထားရန် အကြံပြုပါသည်။

ပြင်ပအထူးအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ဆေးဖက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းများ၏ အချက်အလက်များ

◎ ကန်ထရိုက်စီပွားရေးလုပ်ငန်းပြင်ပ အတိုင်ပင်ခံအေဂျင်စီ

အဖွဲ့အစည်းအမည်	ဖုန်း
----------------	-------

◎ ဆေးဖက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်း

အဖွဲ့အစည်းအမည်	ဖုန်း
----------------	-------

◎ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဖူလုံရေး စင်တာ

အဖွဲ့အစည်းအမည်	ဖုန်း
----------------	-------

◎ အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်း

ထောက်ပံ့ရေးနေရာအမည်	ဖုန်း
---------------------	-------

◎ အလုပ်လုပ်သည့်သူများအတွက် "စိတ်ကျန်းမာရေး တယ်လီဖုန်းဖြင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရေး"

ဖုန်း: **0120-565-455** တနင်္လာ - အင်္ဂါ ၁၇:၀၀~၂၂:၀၀ (ရုံးပိတ်ရက်၊ နှစ်ကုန်ပိုင်းနှင့် နှစ်သစ်ကူး ပိတ်ရက်များမှအပ)
စနေ - တနင်္ဂနွေ ၁၀:၀၀ ~ ၁၆:၀၀

Column

အချိန်ကြာမြင့်စွာအလုပ်လုပ်သော လုပ်သားများသို့ ဆရာဝန်မှ တွေ့ဆုံမေးမြန်းလမ်းညွှန်မှုစနစ်အကြောင်း

ဦးဏှောက်နှင့် နှလုံးရောဂါလက္ခဏာရှိခြင်းနှင့် အချိန်ကြာမြင့်စွာ အလုပ်လုပ်ခြင်းမှာ ပတ်သက် ဆက်သွယ်မှုရှိသည် ဟူ၍ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ ရှိပါသည်။ အလုပ်ခွင် အလုပ်သမားများ ကျန်းမာရေးနှင့် လိုခြုံစိတ်ချမှုရှိရေး ဥပဒေတွင် အလွန်အကျွံ အလုပ်လုပ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သော ကျန်းမာရေးထိခိုက်မှုများကို ကာကွယ်ရန် အတွက် အလုပ်ချိန်ပြင်ပနှင့် ပိတ်ရက်များတွင် အလုပ်လုပ်ချိန်သည် တစ်လတွင် နာရီ ၈၀ကို ကျော်နေပြီး အလုပ်ကြောင့် ပင်ပန်းမှုများ စုပုံနေသည်ဟု သတ်မှတ်ခံရပါက ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်မှု ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်ပြီး၊ ထိုဆွေးနွေးတိုင်ပင်မှုအတွက် အလုပ်သမားကိုယ်တိုင် အစီရင်ခံ လျှောက်ထားရမည် ဖြစ်သည်။ ထို့နောက် အလုပ်ရှင်သည် အလုပ်ချိန် ပြင်ပနှင့် ပိတ်ရက်များတွင် ၁လလျှင် နာရီ ၈၀ကျော် အလုပ်လုပ်သော အလုပ်သမားများအား ကျော်သွားသည့် နာရီနှင့် ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များကို အသိပေးရမည်ဟု သတ်မှတ်ထားသည်။

ထို့အပြင် နည်းပညာအသစ်များ၊ ထုတ်ကုန် သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှု အသစ်များအတွက် သုတေသနနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးတွင်ပါဝင်သော အလုပ်သမားများအတွက် တစ်လတွင် နာရီ ၁၀၀ကျော်သော အလုပ်ချိန်ပြင်ပနှင့် ပိတ်ရက်များတွင် အလုပ်လုပ်မှုရှိလျှင် ကာကွယ်ရန် အစီရင်ခံလျှောက်ထားမှု မရှိသော်လည်း ဆရာဝန်ဖြင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်းကို အလုပ်ရှင်ဘက်မှ လှုပ်ဆောင်ပေးရမည် ဟု သတ်မှတ်ထားသည်။ (ပြစ်ဒဏ် ပါသည်)

အချိန်ကြာမြင့်စွာ အလုပ်လုပ်သူ၊ စိတ်ဖိစီးမှု မြင့်မားသူ၏ တွေ့ဆုံမေးမြန်းလမ်းညွှန်မှုများသည် အလွန်အမင်း အလုပ်လုပ်ခြင်းနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုများကြောင့်ဖြစ်သော အလုပ်သမား၏ ဦးဏှောက်နှင့် နှလုံးရောဂါ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး မှုမမှန်မှုများကို ကာကွယ်ရန် ရည်ရွယ်ခြင်းဖြစ်ပြီး လုပ်ငန်းခွင် ဆရာဝန်များမှ တွေ့ဆုံမေးမြန်း လမ်းညွှန်သည့်နေရာတွင် သတ်မှတ် အလုပ်သမားအား လမ်းညွှန်မှုကို ပြုလုပ်ရုံသာမက၊ အလုပ်ရှင်မှ လုပ်ငန်းခွင် ပြင်ဆင်မှုများကို သင့်တော် အဆင်ပြေအောင်လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် အရေးကြီးသည်။ များစွာ အသုံးပြုပြီး Selfcare လုပ်ခြင်းနှင့်အတူ ကျန်းမာရေး ထိန်းသိမ်းမှု မြှင့်တင်ရေးအတွက် အသုံးပြုကြစို့။

လုပ်ငန်းခွင် ကျန်းမာရေး အထွေထွေ အထောက်အကူပြု စင်တာများ လမ်းညွှန် (တစ်နိုင်ငံလုံးရှိ စီရင်စု ၄၇ခုတွင် တည်ရှိသည်)

စီရင်စု	ဖုန်းနံပါတ်	စီရင်စု	ဖုန်းနံပါတ်
Hokkaido	011-242-7701	Shiga	077-510-0770
Aomori	017-731-3661	Kyoto	075-212-2600
Iwate	019-621-5366	Osaka	06-6944-1191
Miyagi	022-267-4229	Hyogo	078-230-0283
Akita	018-884-7771	Nara	0742-25-3100
Yamagata	023-624-5188	Wakayama	073-421-8990
Fukushima	024-526-0526	Tottori	0857-25-3431
Ibaraki	029-300-1221	Shimane	0852-59-5801
Tochigi	028-643-0685	Okayama	086-212-1222
Gunma	027-233-0026	Hiroshima	082-224-1361
Saitama	048-829-2661	Yamaguchi	083-933-0105
Chiba	043-202-3639	Tokushima	088-656-0330
Tokyo	03-5211-4480	Kagawa	087-813-1316
Kanagawa	045-410-1160	Ehime	089-915-1911
Niigata	025-227-4411	Kochi	088-826-6155
Toyama	076-444-6866	Fukuoka	092-414-5264
Ishikawa	076-265-3888	Saga	0952-41-1888
Fukui	0776-27-6395	Nagasaki	095-865-7797
Yamanashi	055-220-7020	Kumamoto	096-353-5480
Nagano	026-225-8533	Oita	097-573-8070
Gifu	058-263-2311	Miyazaki	0985-62-2511
Shizuoka	054-205-0111	Kagoshima	099-252-8002
Aichi	052-950-5375	Okinawa	098-859-6175
Mie	059-213-0711		

လွတ်လပ်သော အုပ်ချုပ်ရေးဌာန အလုပ်သမား ကျန်းမာရေးနှင့် လုံခြုံရေးအဖွဲ့ အလုပ်သမားများ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှုနှင့် အလုပ်ခွင် ကျန်းမာရေး ဦးစီးဌာန အလုပ်ခွင် ကျန်းမာရေးဌာန

1-1 Kizukisumiyoshi-cho, Nakahara-ku, Kawasaki-shi, Kanagawa 211-0021, Japan
 TEL: 044-431-8660 FAX: 044-411-5531

Homepage <https://www.johas.go.jp/sangyouhoken/tabid/649/Default.aspx>

ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သူ Ms. Yoshiko Koyama, Director,
 အလုပ်ခွင်ကျန်းမာရေး ဘက်စုံပံ့ပိုးမှု စင်တာ