

# လူတွေနဲ့ ချိတ်ဆက် နေရန် နည်းလမ်းများ



## အထီးကျန်ခြင်း ဆိုတာ ဘာလဲ။

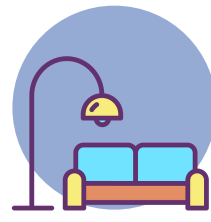
အထီးကျန်ခြင်းသည် စိတ်  
ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေ  
တစ်ခု ဖြစ်သည်။

အခန်းစာများ သူငယ်ချင်းများ  
ရှိသော်ငြားလည်း တစ်ယောက်  
ထဲ အဖော်မဲ့ အထီးကျန် သည်  
ဟု ခံစားရနိုင်သည်။

တစ်ယောက်ထဲ အဖော်မဲ့ အထီးကျန် ခြင်း ခံစားရသည့်  
အကြောင်းအရင်းများ



ပတ်ဝန်းကျင် အသစ်တို့  
ပြောင်းရွှေ့ခြင်း



တစ်ယောက်ထဲ  
နေ ခြင်း



ဘာသာစကား အခက်အခဲ  
သို့မဟုတ် ယဉ်ကျေးမှုနှင့်  
သယံဇာတ မဖြစ်ခြင်း



ဆုံးရှုံးမှု သို့မဟုတ်  
ဝမ်းနည်းခြင်း  
ခံစားချက်များ



စိတ် ကျန်းမာရေး  
အခြေအနေများ (ဥပမာ-  
စိတ်ကျရောဂါ သို့မဟုတ်  
စိုးရိမ်စိတ်)



သူငယ်ချင်း အသစ်  
များ နဲ့ တွေ့ဆုံရန်  
ခက်ခဲခြင်း

## အထီးကျန်ခြင်း နဲ့ ကျန်းမာရေး

### ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ



ဖျားနာခြင်း



ခေါင်းကိုက်ခြင်း



နာကျင်  
ကိုက်ခဲခြင်း



ကျန်းမာရေး  
အခြေအနေ ပိုမို  
ဆိုးရွားလာခြင်း

### အပြုအမူ လက္ခဏာများ



အစားအသောက်  
စိတ်ပျောက်ဆုံး  
ခြင်း



အရက်၊ ဆေးလိပ်၊  
မှူးယစ်ဆေး သုံးစွဲလာ  
မှု မြင့်တက်လာခြင်း



အိပ်ပျော်ရန်  
ခက်ခဲခြင်း၊  
အလွန်အမင်း  
အိပ်စက်ခြင်း



မကြာခဏ ပင်ပန်း  
နွမ်းနယ်ခြင်း နဲ့  
စိတ်ပါဝင်စားမှု  
ကင်းမဲ့လာခြင်း

### စိတ် ကျန်းမာရေး အခြေအနေ



အသုံးမကျမှု၊ မျှော်လင့်ချက် ကင်း  
မဲ့မှု ခံစားလာခြင်း သို့မဟုတ် မိမိ  
ကိုယ်ကို သတ်သေရန် အတွေးများ  
ဝင်ရောက်လာခြင်း



စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ စိုးရိမ် ပူပန်မှု  
များခြင်း၊ ယုဒသယံဇာတ လွန်က  
ခြင်း၊ ကြောက်စိတ်ဝင်ခြင်းတို့  
တိုးမြှင့်လာခြင်း။

## အထီးကျန်ခြင်းကို ဖြေရှင်းခြင်း



### မိသားစု ၊ သူငယ်ချင်း များနဲ့ ဆက်သွယ်ပါ

မိမိနိုင်ငံမှာ ကျန်ခဲ့သော ချစ်ခင်ရ  
သူများနဲ့ ဖုန်းပြောခြင်း ၊ စာပို့ခြင်း ၊  
ဗွဒီယို ခေါ်ဆိုမှု များကို မကြာခဏ  
ပြုလုပ်ပေးပြီး ကိစ္စ အကြီးကြီး  
သို့မဟုတ် သေရေးရှင်ရေး ကာလ  
ရောက်မှ စတင် စကားမပြောပါနဲ့။  
မွေးနေ့များ မှတ်မိခြင်း လက်ရေးဖြ  
င့်ရေးထားသော ပုံစကတ်များ E-  
Cards ပို့ပေးခြင်းဖြင့် ချစ်ခင်ရ  
သူများကို ပို၍ ရင်းနှီး ဆက်သွယ်မှု  
ဖြစ်လာစေပါသည်။



### သွားလာလှုပ်ရှားမှု

လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ခြင်း ၊ ဈေး  
ဝယ်ခြင်း နဲ့ ကော်ဖီဆိုင် မှာ မုန့်  
စားခြင်း တွေဟာ သူငယ်ချင်းတွေ  
နဲ့ အတူတူ လှုပ်လို့ရတဲ့ လှုပ်ရှားမှု  
တွေ ဖြစ်ပါတယ်။



### အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန် မွေး ရန် စဉ်းစားပါ

အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များသည် သင် စိတ်  
ဆင်းရဲမှု နဲ့ အထီးကျန် ဖြစ်နေချိန်တွင်  
သင့်ကို နှစ်သိမ့်မှု ပေး နိုင်သည်။

ထို့ကြောင့် မမွေးခင်မှာ အိမ်မွေး  
တိရစ္ဆာန်အတွက် ရာသက်ပန် စောင့်  
ရှောက်မှု ပေးနိုင်ဖို့ သေချာအောင် လုပ်  
ပါ။ တနည်းအားဖြင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်  
ဂေဟာ များတွင်လည်း လုပ်အားပေးနိုင်  
ပါသည်။



### ပါဝင်ပါ

ဝါသနာ အသစ် သို့မဟုတ် ကျွမ်းကျင်မှု အသစ် တစ်ခု ကို  
ကြိုးစားလေ့လာပါ။ တစ်နည်းအားဖြင့် ကျောင်း လှုပ်ရှားမှုတွေမှာ  
ပါဝင်ပါ။ PSB Academy မှ ကျောင်းသူ/သားများ အတွက်  
PSB Academy တွင် ကျင်းပသော ပွဲများသည် အခမဲ့ ဖြစ်  
ပါသည်။ စိတ်လှုပ်ရှားစရာ ကောင်းသော လှုပ်ရှားမှု ပွဲများအတွက်  
အမြဲ အကြောင်းကြားပေးနေသည် ဖြစ်သောကြောင့် အေးမေးလ်  
များ ကို မကြာခဏ စစ်ဆေးပေးပါ။ စိတ်ဝင်စားစရာ  
ကောင်းသော ကျောင်းသားကလပ် ၊ အဖွဲ့အစည်းများတွင်လည်း  
ပူးပေါင်း ပါဝင်ပါ။

ရရှိနိုင်သည့် ကျောင်းသားကလပ်များ အဖွဲ့အစည်းများကို သိလို  
ပါက ဤနေရာတွေ့ရှာပါ။



### ကူညီမှု ကို ရယူပါ။

စိုးရိမ်ပူပန်မှု နဲ့ စိတ်သောက ဒုက္ခရောက်နေမှု များ  
ကို ယုံကြည်ရသူ တစ်ဦးနဲ့ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။  
တစ်နည်းအားဖြင့် PSB Academy ရဲ့ in-  
house counselor ကို ချဉ်းကပ်မေးမြန်းနိုင်  
ပြီး 6390 9214 သို့မဟုတ် care@psb-  
academy.edu.sg

သို့ ရက်ချိန်းယူကာ တွေ့ဆုံ မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။  
community resources အကြောင်း ထပ်မံသိ  
လိုလျှင် ဤနေရာတွင်နှိပ်ပါ။