

**စိတ်ထိခိုက်မှု၏**

**အကျိုးဆက်ဖိစီးမှုဝေဒနာ (PTSD)**

**ရောဂါဝေဒနာအစစ်တစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။**



ထိုရောဂါစွဲကပ်မှုမျိုးခံစားနေရပါသလား။

အောက်ပါပြဿနာများကိုသေချာစွာကြည့်ရှုပါ။

- စိတ်ခြောက်ခြား၍ အန္တရာယ်များသောအဖြစ်အပျက်မျိုးကို ကျွန်ုပ်တို့သိသိမ်းခဲ့ရပါသည်။
- ထိုကြောက်မက်ဖွယ်ရာအဖြစ်အပျက်မျိုးနောက်တကြော့ ပြန်လည်ဖြစ်ပေါ်သကဲ့သို့ခံစား နေရပါသည်။
- မြန်းကနဲ မကြာခဏ မထင်မှတ်သောအချိန်တွင် ၎င်းခံစားမှုမျိုး ဖြစ်ပေါ်လာရပါသည်။
- စိတ်ခြောက်ခြားကြောက်မက်ဖွယ်ရာ အဖြစ်အပျက်များကို ပြန်လည်သတိရခြင်းနှင့် အတူ အိမ်မက်ဆိုးများကို မက်တတ်ပါသည်။
- ၎င်းအဖြစ်အပျက်ကို ပြန်လည်သတိရနိုင်သော နေရာများမှကင်းဝေးစွာနေထိုင်ပါသည်။
- မမျှော်လင့်သည့် အဖြစ်အပျက်တစ်စုံတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်သောအခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် မတည်ငြိမ်သည့်ခံစားမှု နှင့် တုန်လှုပ်ခြောက်ခြားမှုမျိုး တစ်ခါတစ်ရံ ခံစားရပါသည်။
- အခြားလူများနှင့် ရင်းရင်းနှီးနှီး ယုံယုံကြည်ကြည် ဆက်ဆံသော စိတ်ထားမျိုး ရရှိရန် ခက်ခဲပါသည်။
- ကျွန်ုပ်တို့အတွက်ရန် လွယ်ကူပါသည်။
- အခြားသူများ သေဆုံးပြီး ကျွန်ုပ်တို့အသက်ရှင်နေခြင်းကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့တွင် အပြစ်ရှိသလို ခံစားရပါသည်။
- အိပ်ပျော်ရန်ခက်ခဲပြီး ကြွက်သားနှင့် အကြောအချဉ်များတင်းမာ၍ နေထိုင်မကောင်း သလို ခံစားရပါသည်။

အထက်ပါပြဿနာအချို့ကို သင်ခံစားရပါသည်ဟု ယူဆရပါက သင်၌စိတ်ထိခိုက် ဖိစီးမှု အကျိုးဆက်ရောဂါ (ဇာဏီ)

စွဲကပ်နေသည်ဟု ယူဆနိုင်ပါသည်။ (ဇာဏီ) သည် ရောဂါစစ်စစ်ဖြစ်သည့်အတွက် ကုသရန်လိုအပ်သောရောဂါဖြစ်ပါသည်။ ဤရောဂါ ဝေဒနာခံစားရခြင်းအတွက် သင့်မှာ အပြစ်မရှိပါ။ ဤရောဂါကို သင်ခံစားရရန်မလိုပါ။ မည်သို့ အကူအညီရနိုင်မည်ကို သင်လေ့လာနိုင်ပါသည်။ သင်၏ဝေဒနာမှ သင်၏မူလဘဝ အနေအထားကို ပြန်လည်ရောက်ရှိနိုင်ပါသည်။

**(ဇာဏီ) စိတ်ထိခိုက်ဖိစီးမှု အကျိုးဆက်ဝေဒနာသည် ဆိုတာဘာလဲ။**

အမှန်တကယ် ရောဂါစစ်စစ်တစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။ ထိတ်လန့်ကြောက်မက်ဖွယ် အဖြစ်အပျက်များ ကြုံတွေ့ရခြင်းကြောင့် (ဇာဏီ) ရောဂါစွဲကပ်နိုင်ပါသည်။ ဆေးဝါးနှင့် အခြားကုထုံး တနည်းနည်းဖြင့် ကုသနိုင်ပါသည်။

- သင်သည် အဓမ္မကျင့်ခံခြင်း၊ အတင်းအဓမ္မဖျက်ဆီးခံရသူဖြစ်ပါက (ဇာဏီ) ရောဂါစွဲကပ် ရရှိနိုင်ပါသည်။
- သင်၏မိသားစုဝင်တစ်ဦးဦးမှ သင့်အားရိုက်ပုတ်ခြင်း (သို့) နာကျင်ဒုက္ခရောက်စေပါက သင် (ဇာဏီ) ရောဂါစွဲကပ်နိုင်ပါသည်။
- သင်သည် ပြင်းထန်ကြမ်းတမ်းသော မှုခင်းတစ်ခု၏ သားကောင်အဖြစ်သို့ ရောက်ခဲ့ ရပါက သင်သည် (ဇာဏီ) ရောဂါ ခံစားရနိုင်ပါသည်။
- လေယာဉ် (သို့) မော်တော်ကား တိမ်းမှောက်ပျက်စီးမှုမျိုး ကြုံတွေ့ရသောအခါ (ဇာဏီ) စွဲကပ်ရရှိနိုင်ပါသည်။
- လေနီကြမ်းမုန်တိုင်း၊ လေဆင်နာမောင်း၊ မီးလောင်မှုမျိုးတို့ကို တွေ့ကြုံရပါက (ဇာဏီ) ရောဂါစွဲကပ်နိုင်ပါသည်။
- စစ်ဘေးအန္တရာယ်ကြုံတွေ့ရသည့်အခါမျိုးတွင် စိတ်ရောဂါဖိစီးမှု အကျိုးဆက်ဝေဒနာ (ဇာဏီ) ရရှိစွဲကပ်နိုင်ပါသည်။

- သင်သည် ဒုက္ခသည်တစ်ယောက်အဖြစ် အတင်းအဓမ္မ သွပ်သွင်းခြင်းခံရပါက စိတ်ရောဂါဖိစီးမှု အကျိုးဆက်ဝေဒနာ (ဇာနည်) ရရှိနိုင်ပါသည်။
- အသတ်ခံရတော့မည်ဟု မိမိထင်မြင်ယူဆရလောက်သော အဖြစ်အပျက်မျိုး ကြုံတွေ့ရပါက သင်သည် (ဇာနည်) ရောဂါစွဲကပ်နိုင်ပါသည်။
- အထက်ဖော်ပြပါ ဖြစ်ရပ်များကို ကြုံတွေ့ခဲ့ရပါက သင်သည် (ဇာနည်) စိတ်ရောဂါဖိစီးမှု အကျိုးဆက်ဝေဒနာရရှိနိုင်ပါသည်။

သင်သည် (ဇာနည်) စိတ်ရောဂါဖိစီးမှု အကျိုးဆက်ဝေဒနာ ခံစားရပါက သင်ဖြတ်သန်းခဲ့ရသော ကြောက် မက်ဖွယ် အတွေ့အကြုံများအပေါ် အိပ်မက်ဆိုးများ (သို့) ထိတ်လန့်ဖွယ်ရာကောင်းသော တွေးတောမှုများ မကြာခဏဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ ကြောက်မက်ဖွယ်ရာကောင်းသော အတွေ့အကြုံများကို သတိရစေခြင်းမှ ကင်းဝေး သောအရပ်တွင် ကြိုးစားနေထိုင်ခြင်း။ ဒေါသဖြစ်ခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုဂရုမစိုက်နိုင်ခြင်း (သို့) တစ်ခြားလူများကို ယုံကြည်စိတ်ချမှုကင်းမဲ့ခြင်း စသည့်ခံစားမှုမျိုး ရရှိနိုင်ပါသည်။ သင်သည်အန္တရာယ်များကို အမြဲတစေ စောင့်ကြည့်နေခြင်း။ ကြိုတင်သတိပေးမှုမရှိပဲ တစ်စုံတစ်ရာဖြစ်ပျက်လာပါက သင်သည် အလွန်အမင်း မတည်ငြိမ်သည့် စိတ်ခံစားမှုမျိုးရရှိခြင်း။

**(ဇာနည်) စိတ်ရောဂါ အကျိုးဆက်ဝေဒနာကို မည်သည့်အချိန်တွင် စတင်ရရှိပြီး မည်မျှကြာမြင့်စွာ ခံစားရပါသလဲ။**

လူအများစုအတွက် ကြောက်မက်ဖွယ်အဖြစ်အပျက်များကို ကြုံတွေ့ရပြီး သုံးလ အတွင်းတွင် စတင်ခံစားရပါသည်။ အချို့လူများတွင်မူ နှစ်ချိပြီးမှ ဖြစ်ပေါ် ခံစား ရတတ်ပါသည်။ (PTSD) စိတ်ရောဂါဖိစီးမှု အကျိုးဆက်ဝေဒနာကို မည်သူမဆို အသက်အရွယ်မရွေး စွဲကပ်နိုင်ပါသည်။ ကလေးသူငယ်များပင် စွဲကပ်နိုင်ပါသည်။ ကြုံတွေ့ရခြင်းကြောင့် (PTSD)

ရောဂါစွဲကပ်နိုင်ပါသည်။ ဆေးဝါးနှင့် အခြားကုထုံး တနည်းနည်းဖြင့် ကုသနိုင်ပါသည်။



**ဤရောဂါကို ကျွန်ုပ်တစ်ဦးတည်းသာ ခံစားရပါသလား။**  
 သင်တစ်ယောက်ထဲ ခံစားရသည်မဟုတ်ပါ။ အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် လူဦးရေ (၅.၂) သန်း နှစ်စဉ် ခံစားရပါသည်။

**ကျွန်ုပ်ကိုယ်ကျွန်ုပ် မည်သို့ကူညီနိုင်ပါသနည်း။**

သင်ကြုံတွေ့ခဲ့ရသော အဖြစ်အပျက်ဆိုးများနှင့် သင်၏ခံစားမှုကို သင်၏ ဆရာဝန်အား ပြောပြပါ။ သင့်မှာ ထိတ်လန့်ဖွယ်ရာကောင်းသည့် အတွေ့အကြုံကို ပြန်လည်သတိရခြင်း၊ စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း၊ အိပ်မပျော်သည့်ဝေဒနာခံစားရခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း စသည်တို့ကို ခံစားရပါက သင့်ဆရာဝန်ကိုပြောပြပါ။ ၎င်းပြဿနာများသည် သင်၏နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများ လုပ်ကိုင်ရန်နှင့် သင်၏ပုံမှန် ရှင်သန်ခြင်းကို ဟန့်တားမှုဖြစ်စေပါက သင်၏ဆရာဝန်ကို ပြောပြပါ။ သင်၏ ခံစားမှုများကို ပြောပြပါ။ သင့်တွင်အခြားရောဂါ မရှိကြောင်းသေချာစေရန် သင်၏ဆရာဝန်အား စမ်းသပ်စစ်ဆေး စေပါ။ စိတ်ရောဂါဖိစီးမှု အကျိုးဆက်ဝေဒနာခံစားရသော လူနာများကို ကူညီကုသဖူးခြင်း ရှိမရှိ သင်၏ ဆရာဝန်ကို မေးကြည့်ပါ။ အဆိုပါရောဂါအတွက် အထူးသင်တန်းများမှာ ဆရာဝန်အတွက် (ဇာနည်) ကုသမှု အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။ သင်၏ဆရာဝန်သည် အထူးသင်တန်း လေ့ကျင့်မှု မရှိပါက လေ့ကျင့်မှုရှိထားသော ဆရာဝန် (သို့) အကြံဉာဏ်ပေးနိုင်သော ဆရာဝန်အမည်ကို မေးမြန်းရယူပါ။

**ဆရာဝန် (သို့)အကြံပေးဆရာဝန်သည် သူ့အနေဖြင့် ကျွန်ုပ်ကိုမည်သို့ ကူညီနိုင်ပါ သနည်း။**

ဆရာဝန်အနေဖြင့် သင်၏ကြောက်စိတ်နှင့် စိုးရိမ်စိတ်တင်းမာမှုကို လျော့စေနိုင်သော ဆေးဝါး တိုက်ကျွေးခြင်းဖြင့် ကူညီနိုင်ပါသည်။ သို့သော် အာနိသင်သက်ရောက်မှု ရရှိစေရန် ရက်သတ္တပတ် အနည်းငယ် အချိန်ယူရမည်ဖြစ်ပါသည်။ အထူးလေ့ကျင့်၍ အတွေ့အကြုံရှိသောဆရာဝန် (သို့) အကြံပေးနိုင်သော ဆရာဝန်များ သည် ၏ ရောဂါသည်များကို ကူညီကုသပေးနိုင်ပါသည်။ “ကုထုံး”နည်းတစ်မျိုးဟု ခေါ်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းကုထုံးနည်းသည် သင်ခံစားရသော ကြောက်မက်ဖွယ် အတွေ့အကြုံမျိုးကို ကျော်ဖြတ်နိုင်စွမ်း ရရှိရန် ကူညီနိုင်ပါသည်။



**တစ်ဦးသောသူက အောက်ပါအတိုင်း ပြောပြသွားပါသည် -**  
“ကျွန်ုပ်သည် တိုက်ခိုက်ခံရပြီးနောက် ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း အမြဲခံစားရပါသည်။ ကောင်းမွန်စွာ အိပ်မပျော်၊ စားမဝင်ပါ။ ၎င်းဖြစ်ရပ်ကို မေ့ပျောက်ရန် ကြိုးစားသော်လည်း အိပ်မက်ဆိုးများနှင့်တကွ ဤအဖြစ်ဆိုးကို ပြန်လည်သတိရ ခံစားနေရပါသည်။ စိတ်ထဲရှုပ်ထွေးမှုကြောင့် ကျွန်ုပ်မည်သို့သွား၍ အကူညီရယူရမည်ကို ဇေယျာ ဖြစ်ခဲ့ရပါသည်။ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က ကျွန်ုပ်၏ ဆရာဝန်ကို တွေ့ရန်အကြံပြုပါသည်။ ကျွန်ုပ် ဆရာဝန်က (PTSD) ရောဂါကို နားလည်တတ်ကျွမ်းသော အထူးကုဆရာဝန်တစ်ဦးနှင့် ဆက်သွယ် ပေးခဲ့ပါသည်။ ကျွန်ုပ် ပြင်းထန်စွာကြိုးစားရပါသည်။ သို့သော်

အထောက်အကူပြုဆေးဝါးအချို့နှင့် သတ်မှတ်ကုထုံးကြောင့် မူလပုံမှန်အခြေအနေ ပြန်လည်ရရှိလာပါသည်။ ကျွန်ုပ်၏ဆရာကို ပထမဦးဆုံး သွားရောက် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခဲ့သည့်အတွက် ဝမ်းသာမိပါသည်။

**သတိပြုပါ - သင်သည်ယခုပင် အကူအညီရနိုင်ပါသည်။ သင်၏ဆရာဝန်နှင့် တွေ့ဆုံပြီး သင်ကြံ့တွေ့ရသော ကြောက်မက်ဖွယ်အဖြစ်အပျက်နှင့် ခံစားမှုကို တင်ပြဆွေးနွေးပါ။**

အကျိုးအကြောင်း အချက်အလက် ပိုမိုရရှိနိုင်ရန် ဖုံးအမှတ် (၁-၈၈-၈၈-ANXIETY) (၁-၈၈၈-၈၂၆-၉၄၃၈) သို့ အခမဲ့ ဖုံးခေါ်နိုင်ပါသည်။ သင့်ထံသို့ (PTSD) နှင့် ပတ်သက်သော သတင်းအချက် အလက်များကို စာတိုက်မှတစ်ဆင့် အခမဲ့ပို့ ပေးပါမည်။ NIMH "on line" သတင်းကိုလည်း [www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov) တွင် အခမဲ့ ဆက်သွယ် ရယူနိုင်ပါသည်။

Text adapted from National Institute of Mental Health Publication No.00-4675 Translation provided by Heartland's Cross-Cultural Interpreting Services ([www.heartlandalliance.org](http://www.heartlandalliance.org)) This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/us>

**A Healthy Roads Media project**  
[www.healthyroadsmedia.org](http://www.healthyroadsmedia.org)