



## ကပ်ရောဂါမှမိမိကိုယ်ကိုစောင့်ရှောက်ကြည့်ရှုခြင်းနှင့်စိတ်ဖြေနည်းများ

### DO

စိတ်တည်ငြိမ်မှုနှင့်ငြိမ်းချမ်းမှုကိုကိုယ်တိုင်ခံစားရစေရန်ပုံမှန်ဝတ်ပြုဆုတောင်းခြင်းနှင့်တရားအားထုတ်ခြင်းပြုပါ။

သင်ကိုးကွယ်ယုံကြည်သောဘာသာတရားနှင့်ဘာသာအယူဝါများနှင့်ပတ်သက်သောစာပေများကိုဖတ်ရှုပါ။ ပိတက၊ သမ္မာကျမ်းစာ၊ ကိုရန်ကျမ်းသို့ မဟုတ်ပုံပြင်များကိုဖတ်ရှုခြင်းဖြင့် စိတ်အေးချမ်းမှုကိုခံစားရပါလိမ့်မည်။ စာမဖတ်တတ်သောဆွေမျိုး၊ မိသားစုဝင်များအားလည်းဤပုံပြင်များကိုပြောပြပေးပါ။ အပြုသဘောဆောင်သောသတင်းများပါရှိသောစာပေများကိုဖတ်ခြင်းအားဖြင့်သင့်အားစိတ်အားစိတ်ဓာတ်လို့ ဆော်မှုဖြစ်စေပြီးစိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုများကိုနည်းပါးစေပါမည်။

သင်၏ဖုန်းအသုံးပြုခြင်းကိုကန့်သတ်ပါ။

အကြောင်းမှာမှားယွင်းသောသတင်းအချက်အချာ သည်စိတ်ဖိစီးမှုနှင့်စိုးရိမ်မှုများကိုဖြစ်စေနိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဖုန်းဖန်သားပြင်ကိုအချိန်ကြာမြင့်စွာကြည့်ခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။ အပျက်သဘောဆောင်၍စိတ်ဓာတ်ကျစေသည့် အွန်လိုင်းမှသတင်းများကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။

ဝါသနာအသစ်တစ်ခုကိုစတင်ပါ။ ဝါသနာများသည်သင့်စိတ်ကိုအနားယူစေပြီးစိတ်ဖိစီးမှုထွက်ပေါက်အတွက်အခွင့်အလမ်းများပေးပါသည်။

၎င်းသည်သင်၏ဦးနှောက်အတွင်းရှိဆက်သွယ်မှုကိုတိုးပွားစေပြီး၊ သင်အားလန်းဆန်းစေပါသည်။ ဥပမာ- လက်မှုပညာလုပ်ခြင်း၊ တေးဂီတတီးမှုတ်ခြင်း(သို့) နားထောင်ခြင်း၊ ရုပ်ရှင်ကြည့်ခြင်း၊ စာအုပ်ဖတ်ခြင်း၊

သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာသန်စွမ်းစေရန်ကိုယ်လက်လှေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ပါ။ အိမ်တွင်းလေ့ကျင့်ခန်းများဖြစ်သည့်လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ လှေခါးအတက်အဆင့်ပြုလုပ်ခြင်း၊ ခုန်ခြင်း စသည်တို့ သည်သင်၏ကျန်းမာရေးကိုပိုမိုကောင်းမွန်စေသည်။

# DO

စိတ်ဖိစီးမှုကိုလျော့ပါးစေရန်နှင့်စိတ်အာရုံစူးစိုက်မှုပိုမိုကောင်းမွန်စေရန်အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပါ။ လေကို ၃ စက္ကန့် အချိန်ယူပြီးရှူသွင်းပါ။ ထိုနောက် ၃ စက္ကန့် ခန့် အောင့်ထားပြီး ၃ စက္ကန့် အချိန်ယူပြီးဖြည်းဖြည်းရှူထုတ်ပါ။

ကျန်းမာ၍ပျော်ရွှင်လန်းဆန်းစေရန်အသီးအနှံနှင့်ဟင်းသီး၊ ဟင်းရွက်များစားပါ။

အရက်နှင့်နီကိုတင်းသုံးစွဲမှုကိုလျော့ချပြီးတရားမဝင်မှုယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းကိုရှောင်ပါ။ ၎င်းသည်စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းမှုကိုဖြစ်ပေါ်စေပြီးကျွန်ုပ်တို့၏ဦးနှောက်နှင့်ကျန်းမာရေးကိုဖျက်စီးစေပါသည်။

အရာရာကိုအကောင်းမြင်ပါ။ နေ့စဉ်ကြုံတွေ့ရသောအပြုသဘောဆောင်သည့်အရာ (၃) ခုကိုစဉ်းစားပါ။

သင့်အိမ်ဘေးနားပတ်လည်မှသဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နှင့်မိမိစိတ်ကိုဆပ်စပ်ပေးပြီးပျော်မွေ့ပါ။

သင်ဝမ်းနည်းပြီးအိမ်ကိုလွှမ်းမိုးသည့်အခါသင်မိသားစုနှင့်သူငယ်ချင်းများနှင့်လူမှုရေးကွန်ရက်မှတစ်ဆင့်ဆက်သွယ်စကားပြောပါ။