စိတ်ပညာနိဒါန်း (အတွဲ-၂)

■ အပြုအမူနှင့် စိတ်ဖြစ်စဉ်များကို သိပ္ပံနည်းကျလေ့လာခြင်း ■

မာတိကာ

စာရေးသူ၏အမှာ ၈

အခန်း(၁) စံလွဲစိတ်ပညာ ၁၁

စံလွဲအပြုအမူများကိုလေ့လာခြင်း ၁၅

စိုးရိမ်မှုစိတ်ဝေဒနာများ (ANXIETY DISORDER) ၂၅

စိတ်ကစဉ့်ကလျားရောဂါ (SCHIZOPHRENIA) ၃၁

MOOD DISORDERS ၄၀

အခြားစိတ်ရောဂါများ ၄၆

ရောဂါဖော်ပြခြင်းနှင့်ရောဂါအမည်တပ်ခြင်းဆိုင်ရာပြဿနာများ.......... ၅၅

အခန်း(၂) ကုထုံးများ ၅၇

စိတ်ကုထုံး (PSYCHOTHERAPY) ဆိုသည်မှာ ၆၅

စိတ်ခွဲစိစစ်မှု(PSYCHOANALYSIS) ၆၉

သိမှုဆိုင်ရာကုထုံး(COGNITIVE THERAPIES) ၇၄

လူ့အဓိကပြုကုထုံးများ (HUMANISTIC THERAPIES) ၈၀

အပြုအမူကုထုံးများ (BEHAVIOR THERAPIES) ၈၄

အုပ်စုလိုက်စိတ်ကုထုံးများ (GROUP THERAPIES) ၉၁

ဇီဝဆေးဘက်ဆိုင်ရာကုထုံးများ (BIOMEDICAL THERAPIES) ၉၅

စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်၍ ဆွေးနွေးစရာအကြောင်းအရာများ ၁၀၂

အခန်း(၃) ကျန်းမာရေးစိတ်ပညာ ၁၀၇

ကျန်းမာရေးစိတ်ပညာ၏သဘောသဘာဝ ၁၁၁

စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် ကျန်းမာရေး ၁၂၂

စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် ပြင်းထန်သောနာမကျန်းဖြစ်ခြင်း ၁၃၁

စိတ်ဖိစီးမှုများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း ၁၃၈

အခန်း(၄) ဆက်ဆံရေးစိတ်ပညာ - ၁ ၁၄၆

လူမှုဩဇာလွှမ်းမိုးမှု (Social Influence) ၁၅၁

အုပ်စုဖြစ်စဉ် (Group Processes) ၁၆၃

အခြားသူများအကြောင်းတွေးဆခြင်း (Attribution) ၁၇၄

အခြားသူများအကြောင်းတွေးသိစဉ်းစားခြင်း(Social Cognition).......... ၁၇၇

တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး သဘောကျနှစ်သက်ချစ်ခင်ခြင်းကို ခံစားကြရာဝယ် ၁၈၀

အခန်း(၅) ဆက်ဆံရေးစိတ်ပညာ - ၂ ၁၉၂

လူသားတို့တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တုံ့လှယ်ဆက်ဆံကြရာဝယ် ၁၉၅

မလိုမုန်းထားစိတ်(Prejudice) နှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း (Discrimination)) ၂၀၆

ရန်လိုခြင်း (Agression) ၂၁၆

ပရဟိတဝါဒ (Altruism) သို့မဟုတ် ကိုယ်ကျိုးမပါဘဲကူညီခြင်း.......... ၂၂၂

အခန်း(၆) ဖွံ့ဖြိုးမှုစိတ်ပညာ - ၁ ၂၂၉

ဖွံ့ဖြိုးမှုကိုလေ့လာခြင်း ၂၃၃

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးမှု ၂၃၉

ဘာသာစကားစွမ်းရည်ဖွံ့ဖြိုးမှု ၂၅၈

သိမှုဆိုင်ရာ(အသိဉာဏ်) စွမ်းရည်ဖွံ့ဖြိုးမှု ၂၆၂

အခန်း(၇) ဖွံ့ဖြိုးမှုစိတ်ပညာ - ၂ ၂၇၃

ကိုယ်ကျင့်တရားဖွံ့ဖြိုးမှု ၂၇၆

ကျား-မ အခန်းကဏ္ဍဖွံ့ဖြိုးမှု ၂၈၅

ဆက်ဆံရေးနှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဖွံ့ဖြိုးမှု ၂၈၉

ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့် ပတ်သက်သောအထူးအကြောင်းအရာများ ၂၉၅

အခန်း(၈) လူသားတို့၏ ဗို-မသဘာဝ ၃၁၃

လူသားတို့၏ဗို-မသဘာဝကိုလေ့လာခြင်း ၃၁၇

ကျား-မ အခန်းကဏ္ဍဖွံ့ဖြိုးမှု ၃၂၃

ဗို-မသဘာဝအပြုအမူများ ၃၃၅

အလိုမတူဘဲ နိုင်ထက်စီးနင်းအဓမ္မပြုကျင့်ခြင်း ၃၄၆

အခန်း(၉) စာရင်းအင်းစိတ်ပညာ ၃၆၁

Data ကောက်ယူခြင်းနှင့် Data များကို စနစ်ကျအောင်စီစဉ်ခြင်း...... ၃၆၄

စာရင်းအင်းနည်းအမျိုးမျိုးကို အသုံးပြုခြင်း ၃၆၉

စာရေးသူ၏အမှာ

ဤစာအုပ်ကို "အပြုအမူနှင့် စိတ်ဖြစ်စဉ်များကို သိပ္ပံနည်းကျလေ့လာခြင်း-စိတ်ပညာနိဒါန်း-အတွဲ(၂)" ဟု အမည်ပေးထားခြင်းကြောင့် စိတ်ပညာနိဒါန်း-အတွဲ(၁)၏ အဆက်ဟုလည်း ဆိုနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ဤစိတ်ပညာနိဒါန်း-အတွဲ(၂)တွင် ပါရှိသောအခန်းများမှာ စိတ်ပညာအထူးပြုကျောင်းသားများအတွင်သာမက စိတ်ပညာနှင့်မရင်းနှီးသေးသော စိတ်ပညာကို စိတ်ဝင်စားသည့် စာဖတ်ပရိတ်သတ်အတွက်လည်း စိတ်ဝင်စားစရာအကြောင်းအရာ၊ ခေါင်းစဉ်များပါရှိသဖြင့် ဤစာအုပ်ကို လူတိုင်းအတွက် နေ့စဉ်ဘဝနှင့် နီးနွယ်နေသည့် အသုံးချစရာစိတ်ပညာ ဗဟုသုတများပေးနိုင်သော သီးခြားစာအုပ်တစ်အုပ်အဖြစ်လည်း ညွှန်းဆိုလိုပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဤစာအုပ်တွင် စံလွဲစိတ်ပညာ၊ စိတ်ရောဂါကုထုံးများ၊ ကျန်းမာရေးစိတ်ပညာ၊ ဆက်ဆံရေးစိတ်ပညာ၊ ဖွံ့ဖြိုးမှုစိတ်ပညာ၊ လူသားတို့၏ ဗိုမသဘာဝဖွံ့ဖြိုးမှု စသည့်အခန်းများ ထည့်သွင်းရေးသားထား၍ ဖြစ်ပါသည်။

စံလွဲစိတ်ပညာ(အခန်း-၁)နှင့် ကုထုံးများအခန်း(အခန်း-၂)တို့ကို ဖတ်ရှုခြင်းဖြင့် လူတို့ကို စံကိုက်-စံလွဲခွဲခြားသည့် သတ်မှတ်စံများ၊ ကမ္ဘာပေါ်တွင် စံလွဲအပြုအမူ (စိတ်ရောဂါများ)နှင့်ပတ်သည်ပြီး ခေတ်မမှီသည့် အတွေးအခေါ်အယူအဆမှသည် ခေတ်မှီအတွေးအခေါ်အယူအများဆီသို့ ပြောင်းလဲလာပုံ၊ စိတ်ရောဂါမျိုးအစားများနှင့် စိတ်ရောဂါလက္ခဏာများအကြောင်း နားလည်နိုင်ပါလိမ့်မည်။ ၎င်းအပြင် စိတ်ရောဂါများကို ကုသသည့် စိတ်ကုထုံးများ၊ ဆေးဝါးကုထုံးများ၊ ရှော့ခ်ကုထုံးများ စသည့် ကုထုံးအမျိုးမျိုးအကြောင်းကိုလည်း နားလည်လာပါလိမ့်မည်။

ကျန်းမာရေးစိတ်ပညာအခန်း (အခန်း-၃)တွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာအပြုအမူများကြောင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအနာရောဂါများ ဖြစ်ပေါ်အကျိုးသက်ရောက်နိုင်ပုံအကြောင်း တင်ပြထားပါသည်။ ဆေးလိပ်ဖြတ်သည့်နည်းများ၊ နာတာရှည်နာကျင်မှုဝေဒနာများကို စိတ်ပညာရှင်တို့က သက်သာအောင်ကူညီပေးပုံ၊ လူတို့၏လူနေမှုပုံစံကြောင့် ကျန်းမာရေးအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်နိုင်ပုံအကြောင်းကို လေ့လာတင်ပြထားပါသည်။ ၎င်းအပြင် စိတ်ဖိစီးမှု၏သဘောသဘာဝနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် အနာရောဂါများအကြောင်းပြုပုံ၊ စိတ်ဖိစီးမှုကို သက်သာအောင်ဖြေရှင်းနည်းများအကြောင်းကိုလည်း တင်ပြထားပါသည်။

လူသည် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းနှင့်ကင်းကွာနေထိုင်၍မရသည့် လူမှုရေးသတ္တဝါများဖြစ်သည့် အကျိုးဆက်ကြောင့် အုပ်စု၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းများတွင် နေထိုင်ကြသည့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ရေတွင်နေသည့် ငါး ရေ၏ဖိအားကိုသတိမမူမိသကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်တို့အပေါ် ကျရောက်သည့် လူမှုဖိအားများ၏အကျိုးသက်ရောက်မှုကိုသတိမမူမိဘဲ ခံရနိုင်ပုံများအကြောင်း ဆက်ဆံရေးစိတ်ပညာအခန်းများ(အခန်း-၄ နှင့် ၅) တွင် တင်ပြထားပါသည်။ ၎င်းအခန်းများတွင် လူမှုဖိအား၊ အုပ်စုဖြစ်စဉ်၊ အခြားသူများအကြောင်းတွက်ဆခြင်း (Attribution)နှင့် တွေးသိစဉ်းစားခြင်းအကြောင်း (Social cognition)၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး သဘောကျ၊ နှစ်သက်ချစ်ခင်သွားကြပုံအကြောင်းများလည်း ပါဝင်ပါသည်။ ၎င်းအပြင် လူသားတို့တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မလိုမုန်းထားစိတ်(Prejudice)၊ အကြမ်းဖက်ရန်လို(Aggression) စိတ်များ၏ သဘောသဘာဝများအကြောင်းကို ရှင်းလင်းသည့် စိတ်ပညာသီအိုရီအမျိုးမျိုးကို ဆွေးနွေးတင်ပြထားသကဲ့သို့ လူသားအချင်းချင်း ကိုယ်ကျိုးစွန့်ကူညီခြင်း-မကူညီခြင်း သဘောသဘာဝများအကြောင်းကို ရှင်းလင်းသည့် စိတ်ပညာသီအိုရီအမျိုးမျိုးကိုလည်း ဆက်ဆံရေးပညာအခန်းတွင် တင်ပြဆွေးနွေးပါလိမ့်မည်။

ဖွံ့ဖြိုးမှုစိတ်ပညာအခန်းများ (အခန်း-၆ နှင့် ၇)တွင် လူသားတို့၏ သန္ဓေသားဘဝမှ သေဆုံးချိန်အထိ အသက်အရွယ်နှင့်ဆက်စပ်သည့် ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းအပြုအမူစွမ်းရည်များ တိုးတက်ပြောင်းလဲလာပုံတို့ကို ဆွေးနွေးတင်ပြထားပါသည်။ ကလေးတို့၏သိမှု(အသိဉာဏ်)၊ ဘာသာစကား၊ ကိုယ်ကျင့်တရား၊ ဆက်ဆံရေး၊ ကျား-မအခန်းကဏ္ဍ ဖွံ့ဖြိုးလာမှုနှင့်ပတ်သက်သည့် အကြောင်းအရာများအပြင် မိဘအုပ်ထိန်းမှု၊ သံယောဇဉ်တွယ်တာမှု၊ ကလေးအပေါ်မိသားစု၏ အကျိုးသက်ရောက်မှု၊ သက်ကြီးရွယ်အိုဘဝ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုနှင့် ယဉ်ကျေးမှုကွဲပြားခြင်း၊ သေဆုံးခြင်းနှင့် သေဆုံးခါနီးအချိန်အကြောင်းတို့ကိုလေ့လာခြင်း(Thanotology) စသည့်အကြောင်းအရာများကိုလည်း ဖတ်ရှုနိုင်ပါလိမ့်မည်။

လူသားတို့၏ဗို-မသဘာဝဖွံ့ဖြိုးမှုအခန်း(အခန်း-၈)တွင် သိပ္ပံပညာရှင်တို့က လေ့လာသည့် လိင်မှုကိစ္စသုတေသနများအကြောင်း၊ ကျားနှင့်မဇီဝဗေဒနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအချက်များကွာခြားမှု၊ လိင်စိတ်နိုးကြွမှု၊ ဗို-မသဘာဝတုံ့ပြန်မှု၊ လိင်မှုကိစ္စပြဿနာများနှင့် ကာလသားရောဂါ၊ ကလေးငယ်များ မတော်မတရားပြုကျင့်ခံရမှု၊ လိင်ဆိုင်ရာအနှောင့်အယှက်ပေးခံရခြင်းနှင့် မုဒိန်းမှုများအစရှိသော အကြောင်းအရာများကို တင်ပြဆွေးနွေးပါလိမ့်မည်။

နောက်ဆုံးအခန်းဖြစ်သည့် စာရင်းအင်းနှင့်စိတ်ပညာအခန်း (အခန်း-၉)တွင် စိတ်ပညာသုတေသနများလုပ်ရာတွင် နားလည်ရန်အရေးကြီးသည့် အခြေခံစာရင်းအင်းသဘောတရားအချို့ကို မိတ်ဆက်တင်ပြထားပါသည်။