

မာတိကာ

ထုတ်ဝေသူအမှာ
စာရေးသူ၏အမှာစာ

အပိုင်း (၁)
စိတ်ကစဉ်ကလေးများရောဂါ၏ အခြေခံအချက်အလက်များ
မေးခွန်း ၁ မှ ၈ ထိ

- စိတ်ကစဉ်ကလေးဖြစ်ခြင်းဆိုတာ ဘာကိုခေါ်တာလဲ။
- စိတ်ကစဉ်ကလေးရောဂါသည်တစ်ယောက်ရဲ့ ရောဂါလက္ခဏာပုံစံဟာ အမြဲတမ်း တစ်ပုံစံတည်းလား။ ဒါမှမဟုတ် အချိန်နဲ့အမျှ ပြောင်းလဲမှုရှိပါသလား။
- စိတ်ကစဉ်ကလေးရောဂါကို ဖြစ်စေတဲ့အကြောင်းက ဘာလဲ။

အပိုင်း (၂)
ရောဂါသတ်မှတ်ခြင်း
မေးခွန်း ၉ မှ ၃၃ ထိ

- ကျွန်မကလေးမှာ တွေ့ရမယ့်စိတ်ကစဉ်ကလေးရောဂါရဲ့လက္ခဏာတွေက ဘာတွေ ပါလဲ။
- ကျွန်မကလေးရဲ့အစွဲအလမ်းကြီးလွန်းတဲ့ကိစ္စမှာ ကျွန်မနဲ့ရော သက်ဆိုင်မှုရှိပါသလား။
- မိဘတစ်ဦးအနေနဲ့ တာဝန်မကျေမှာစိုးပါတယ်။ ကလေးကို ကောင်းကောင်း မကြည့်လို့ ဂရုမစိုက်လို့၊ လိုအပ်ချက်ကို မကူညီလို့ စတာတွေ မဖြစ်စေချင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကလေးကို ဘယ်လိုကြည့်ရှုပေးဖို့ လိုပါသလဲ။

အပိုင်း (၃)
ဆေးဝါးကုသမှုနှင့် လက်ခံယုံကြည်မှုအခြေအနေများ
မေးခွန်း ၃၄ မှ ၄၅ ထိ

- သမီးငယ်လေးမှာ ခံစားနေရတဲ့ စိတ်ကစဉ်ကလေးရောဂါအတွက် ဘယ်လိုမျိုး ဆေး ကုထုံးတွေ ရွေးချယ်နိုင်ပါသလဲ။
- စိတ်ကစဉ်ကလေးဝေဒနာခံစားနေရတဲ့ သားငယ်လေးကို ဆေးကုသရေးကိစ္စမှာ ကျွန်မ အနေနဲ့ ဘယ်လိုကူညီပေးနိုင်ပါသလဲ။
- ကျွန်မရဲ့သားအတွက် ဆရာဝန်ထံ ဘယ်တော့ တစ်ကြိမ်ပြသဖို့လိုပါသလဲ။

အပိုင်း (၄)
ဆေးဝါးမသုံးဘဲ ကုသနည်းအကြောင်း
(Cognitive Behavioral Therapy (CBT) နိုးကြားအသိနဲ့ အပြုအမူဆိုင်ရာကုထုံး)
မေးခွန်း ၄၆ မှ ၅၆ ထိ

- ကျွန်မသားကို ကုသပေးနေတဲ့ ဆရာဝန်က ဆေးဝါးမသုံးဘဲ ကုသနည်းဖြစ်တဲ့ CBT ကုထုံးကို သုံးဖို့ အကြံပြုပါတယ်။ အဲဒီ CBT အကြောင်းကို သိချင်ပါတယ်။ စိတ်ကစဉ် ကလေးရောဂါဟာ ခန္ဓာကိုယ်ဝေဒဒဏ်ဆိုင်ရာပြဿနာတစ်ခုဖြစ်တယ်ဆိုရင် ဆေးဝါးသုံးပြီး မကုသသင့်ဘူး မဟုတ်လား။
- CBT ကုထုံးကို ဘယ်လောက်ကြာကြာသုံးဖို့လိုပါသလဲ။
- ကျွန်မကြားဖူးတာတစ်ခုက ဒီရောဂါကို ပညာရှင်အုပ်စု ဝိုင်းဝန်းစုပေါင်းဆွေးနွေးပြီးမှ ကုကြတယ်ဆိုတာပါပဲ။ အထောက်အကူအဖွဲ့တွေလည်း ရှိတယ်လို့ ကြားမိပါတယ်။ တကယ်အသုံးကျပါသလား။ တကယ်အလုပ်ဖြစ်ပါသလား။

အပိုင်း (၅)
ဆေးဝါးသုံးစွဲ၍ ဆေးကုသခြင်းကဏ္ဍ
မေးခွန်း ၅၇ မှ ၈၄ ထိ

- စိတ်ကစဉ်ကလေးရောဂါမှာ ဘာဆေးတွေသုံးပါသလဲ။
- Selective Serotonin Reuptake Inhibitors (SSRI) ဆိုတဲ့ဆေးဟာ ကျွန်မသားရဲ့ ရောဂါအပေါ် ဘယ်လောက်မြန်မြန်ပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါသလဲ။ ဘယ်လောက်ကြာကြာ ဆေးဆက်သောက်ဖို့ လိုပါသလဲ။

- ကျွန်မကလေးအတွက် သင့်လျော်မယ့်ဆေးကို ဆရာဝန်က ဘယ်လိုရွေးချယ်မှာပါလဲ။
- ပုံမှန်သုံးနေကျ ဆေးဝါးတစ်မျိုးကမှ ကျွန်မကလေးရောဂါအတွက် သက်သာစေနိုင် ခြင်း မရှိပါဘူး။ တခြားဆေးဝါးများရှိပါသေးသလား။

အပိုင်း (၆)
မိသားစု၊ ကျောင်းနဲ့ ညီအစ်ကိုမောင်နှမများ
မေးခွန်း ၈၅ မှ ၁၀၀ ထိ

- ကျွန်တော့်ကလေးရဲ့ရောဂါကုသရေးကိစ္စမှာ တခြားမိသားစုဝင်တွေဆီက အကူအညီ တောင်းခံသင့်ပါသလား။ ဘယ်လိုပြောသင့်ပါသလဲ။
- သမီးနေတဲ့ကျောင်းမှာ သမီးရဲ့ရောဂါအကြောင်းပြောပြသင့်ပါသလား။ ဘယ်သူ့ကို ဘယ်လိုပြောသင့်ပါသလဲ။
- ကူညီပါဦး။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ကျန်းမာရေးအာမခံကုမ္ပဏီက စိတ်ကစဉ်ကလေးရောဂါ ကုသစရိတ်နဲ့ အထွေထွေကုန်ကျစရိတ်တွေအပေါ် နည်းနည်းလေးပဲ ပြန်ပေးနိုင်မယ် တဲ့။ ဘယ်လိုလုပ်သင့်ပါသလဲ။