သင်၏ စိတ်ကျန်းမာရေးသည် အရေးကြီးသည်

ပိုမိုပျော်ရွှင်စေရန်နှင့် စိတ်အခြေအနေ ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန် နည်းလမ်းများ

သင့်တွင် ဝမ်းနည်းရသော၊ စိတ်ရှုပ်ရင်ဖိုရသော၊ စိတ်ဖိစီးရသော သို့မဟုတ် စိတ်တိုရသော နေ့ရက်များ ရှိနိုင်ပါသည်။ ၎င်းသည် အဆင်ပြေပါသည်၊ လူတိုင်းတွင် တစ်ခါတစ်ရံ ထိုခံစားချက်များ ရှိတတ်ပါသည်။ သို့သော် တစ်ခါတစ်ရံတွင် ထိုခံစားချက်များ ပပျောက်သွားစေရန်မှာ ခက်ခဲနိုင်သည်။ သင့်တွင် ထိုသို့ဖြစ်လာလျှင် ဆရာဝန်တစ်ဦးက ကူညီပေးနိုင်သည်။ သင်၏ ဆရာဝန်သည် သင့်အတွက် ကုထုံးပညာရှင်တစ်ဦး သို့မဟုတ် သောက်သုံးရန် ဆေးဝါးညွှန်ကြားမှုကို အကြံပြုပေးနိုင်သည်။

စိတ်ကျန်းမာရေးအကူအညီကို ချက်ချင်း လိုအပ်ပါသလား။ နိုင်ငံတော်အဆင့် မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်ခြင်း ကယ်ဆယ်ရေးလိုင်းမှ အခမဲ့ လျှို့ဝှက် အကူအညီကို 24/7 ရယူနိုင်ရန် 988 ထံ ဖုန်းခေါ်ပါ။

Molina သည် အဖွဲ့ဝင်များအားလုံးအတွက် အမူအကျင့်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးနှင့် မူးယစ်စေတတ်သောပစ္စည်း သုံးစွဲမှုရောဂါ (မူးယစ်ဆေးနှင့် အရက်) ဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများကို ထောက်ပံ့ပေးအပ်ထားသည်။ သင်က ထိုဝန်ဆောင်မှုများကို လိုအပ်လျှင် သင်၏ မူလပြုစုစောင့်ရှောက်မှုပေးသူထံ ဖုန်းခေါ်ပါ သို့မဟုတ် Molina အဖွဲ့ဝင်ဝန်ဆောင်မှုများထံ **(888) 999-2404 (TTY: 711)** မှတစ်ဆင့် ဖုန်းခေါ်ပါ။

သင်က ဆရာဝန်နှင့်ပြသရန် လိုအပ်သည်ဟု မခံစားရပါက သင်၏ စိတ်အခြေအနေကို ချိန်ညှိထိန်းကျောင်းရန် သင်ကိုယ်တိုင် ပြုလုပ်နိုင်သော အရာများ ရှိပါသည်။ ၎င်းအဆင့်များကို သင့်နေ့ရက်များတွင် ကြိုးစားထည့်သွင်းပါ-

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်း။ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားပြုလုပ်ခြင်းသည် သင့်ကို ပျော်ရွှင်စေသော ဓာတုပစ္စည်းများ ထွက်ရှိလာရန် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ခိုင်းစေသည်။ သင်သည် ခံစားချက်ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းများစွာကို လုပ်ဆောင်ရန် မလိုအပ်ပါ။ စတင်လုပ်ဆောင်ရန် သင်နှစ်သက်သည့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းတစ်မျိုးကို ရွေးချယ်ပါ။ ၎င်တို့သည် အောက်ပါတို့ ဖြစ်နိုင်သည်-

- လမ်းတစ်လျှောက် လမ်းလျှောက်ခြင်း
- ဥယျာဉ်စိုက်ပျိုးခြင်း
- ကားရေဆေးခြင်း

သင်၏ အသက်ရှူခြင်းအပေါ် အလေးထားအာရုံစိုက်ပါ။ 4:4:8 အသက်ရှူခြင်းကဲ့သို့သော အသက်ဝဝရှူခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းများကို ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ပါ။ ၎င်းကို ပြုလုပ်ရန် ရေတွက်မှု 4 ခုကြာအောင် အသက်ရှူသွင်းပါ၊ ရေတွက်မှု 4 ခုကြာအောင် အသက်အောင့်ထားပါ၊ ထို့နောက် ရေတွက်မှု 8 ခုကြာအောင် အသက်ရှူထုတ်ပါ။ အာရုံစိုက်လုပ်ဆောင်သော အသက်ရှူခြင်းသည် သင်၏ နှလုံးခုန်နှုန်းကို လျော့နည်းစေပြီး သင့်စိတ်ကို တည်ငြိမ်စေမည်ဖြစ်သည်။

အနားယူပါ။ အိပ်စက်ခြင်းသည် သင်၏ ကိုယ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် အလွန် အရေးပါသည်။ ညတိုင်းတွင် အိပ်စက်ချိန် အနည်းဆုံး 7 နာရီမှ 8 နာရီ ရရှိအောင် ကြိုးစားပါ။

MOLINA® HEALTHCARE

ချစ်သောသူများနှင့် အချိန်ကုန်ပါ။ သင်အချစ်ဆုံးသူများနှင့် အတူရှိသော အဖိုးတန်အချိန်များသည် သင့်ကို ပိုမိုပျော်ရွှင်စေရန် ကူညီပေးနိုင်သည်။ သင်က လူမှုရေးအားနည်းပါက ၎င်းအချိန်သည် ကြာရှည်ရန် မလိုအပ်ပါ။ သင်၏ ပံ့ပိုးကူညီရေးအဖွဲ့နှင့်အတူ ရယ်မောရန်၊ ပြုံးရွှင်ရန်နှင့် စကားပြောဆိုရန် မိနစ်အနည်းငယ် အချိန်ပေးပါ။

ရယ်မောခြင်း။ ရယ်မောခြင်းသည် ရွှင်လန်းပေါ့ပါးသော စိတ်ခံစားချက်ကို ဖြစ်စေသည်။ သင်က ကောင်းစွာ ရယ်မောလိုလျှင် သူငယ်ချင်းထံ ဖုန်းခေါ်ပါ၊ ဟာသရုပ်ရှင် ကြည့်ပါ၊ ဟာသစာအုပ် ဖတ်ပါ သို့မဟုတ် သင့်ကို တခစ်ခစ်ရယ်စေသည့် မည်သည့်အရာကိုမဆို ပြုလုပ်ပါ။

ကုထုံး။ တစ်ခါတစ်ရံ ပြဿနာများသည် ကျော်လွှားရန် ခက်ခဲလွန်းပုံပေါ်သည်။ ထိုသို့သော အချိန်များတွင် ကုထုံးပညာရှင်နှင့် စကားပြောဆိုခြင်းသည် အကူအညီဖြစ်နိုင်သည်။

သင့်စိတ်ကို တည်ငြိမ်အောင်ထားပါ။ ဆုတောင်းခြင်း၊ တရားထိုင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ယောဂကျင့်ခြင်းကို ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ပါ။ ဘာသာရေးဆိုင်ရာ အမှုထမ်းခြင်းများသို့ သွားခြင်းသည်လည်း အကူအညီဖြစ်နိုင်သည်။

ပန်းချီဆွဲခြင်းကဲ့သို့ တီထွင်ဖန်တီးရသော တစ်ခုခုကို ကြိုးစားလုပ်ဆောင်ပါ။ တီထွင်ဖန်တီးရသော ဝါသနာများသည် စိတ်ရှုပ်ရင်ဖိုရသော စွမ်းအင်များကို ပျော်ရွှင်စရာကောင်းပြီး စိတ်ချမ်းသာရသော တစ်စုံတစ်ခုအဖြစ်သို့ ဦးတည်သွားစေသည်။ ပန်းချီဆွဲခြင်းသည် စိတ်အပန်းပြေစေပြီး သင့်အတွေးများအပေါ် ပြန်လည်အာရုံစိုက်နိုင်စေသည်။ ထို့ကြောင့် စုပ်တံများ၊ ဆေးရောင်စုံနှင့် ကင်းဗက်စများ သို့မဟုတ် စာရွက်တို့ကို ရယူပြီး ပုံဆွဲပစ်လိုက်ပါ။

စာဖတ်ပါ။ ဝတ္ထုတို သို့မဟုတ် ဝတ္ထုရှည်ကို ဖတ်ရန် ကြိုးစားပါ။ ၎င်းသည် သင့်ကို စိတ်ဖိစီးစေသော သို့မဟုတ် မပျော်ရွှင်စေသော အရာများမှ အာရုံပျောက်သွားစေသည့် အပန်းဖြေနည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။

ရေချိုးပါ။ 15 မိနစ် ရေချိုးခြင်းသည် သင့်စိတ်နှင့် စိတ်ဖိစီးသော အတွေးများကို တည်ငြိမ်ချုပ်ငြိမ်းစေရာတွင် ထိရောက်စေနိုင်သည်။ သင် စိတ်အပန်းပြေစေရန် ချိုးမည့်ရေထဲသို့ ပက်ပါမင့် သို့မဟုတ် လာဗန်ဒါကဲ့သို့သော ရနံ့ဆီများ ထည့်ပါ။

သီချင်းနားထောင်ပါ။ စိတ်အပန်းပြေစေသော သီချင်း သို့မဟုတ် သင့်ကို ပျော်ရွှင်စေသော သီချင်းကို နားထောင်ပါ။

အစိမ်းရောင်များကို ကြည့်ပါ။ ဤသည်မှာ ကြောင်တောင်တောင်နိုင်သော်လည်း အရောင်များသည် သင့်စိတ်အပေါ် သက်ရောက်နိုင်ကြောင်း သုတေသနက သက်သေပြထားသည်။ အစိမ်းရောင်သည် လူများကို စိတ်တည်ငြိမ်စေရန်နှင့် စိတ်အပန်းပြေစေရန် ကူညီပေးနိုင်ကြောင်း တွေ့ရှိထားသည်။ ထို့ကြောင့် သင် စိတ်ဖိစီးနေသောအခါ အပြင်ထွက်ပြီး အစိမ်းရောင် သစ်ပင်ကြီးများနှင့် အပင်ငယ်များကို ကြည့်ရှုပါ သို့မဟုတ် အစိမ်းရောင်အဝတ်အစားများကို ဝတ်ဆင်ပါ။

သင့်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ အသင့်ရှိပါသည်။

သင်က ဆက်လက်၍ ဝမ်းနည်းနေသေးလျှင်၊ စိတ်ရှုပ်ရင်ဖိုနေသေးလျှင်၊ စိတ်ဖိစီးနေသေးလျှင် သို့မဟုတ် စိတ်တိုနေသေးလျှင် သင်၏ ဆရာဝန်ထံ ဖုန်းခေါ်ပါ။ သင့်တွင် စိတ်ကျရောဂါ သို့မဟုတ် ပူပင်သောကရောက်ခြင်းကဲ့သို့သော ပို၍ပြင်းထန်သည့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ ရှိနေနိုင်သည်။ သင်၏ ဆရာဝန်က ကူညီပေးနိုင်သည်။ သင်သည် **(888) 275-8750 (TTY:711)** မှတစ်ဆင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ 24 နာရီဝန်ဆောင်မှုပေးသော သူနာပြုဖုန်းလိုင်းထံသို့လည်း ဖုန်းခေါ် နိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သင့်ကို ကူညီပေးလိုသည်။