ဒေါသစိတ်ကို ထိန်းချုပ်နိုင်ရန် အကြံပြုချက်များ

sata CommHealth

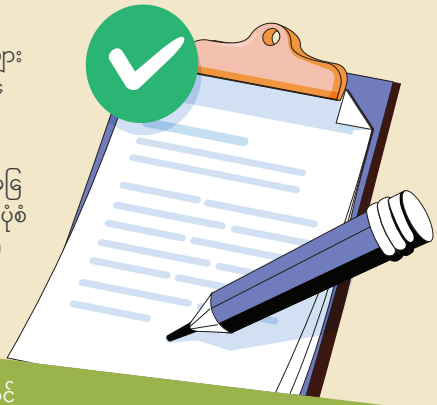
ခဏ အနားယူပါ:

စိတ်အနေအထားပြီးစဉ်းစားနိုင်ရန်အတွက် လက်ရှိဖစ်ပျက်နေသော အခြေအနေမှ ခဏတာ နောက်ဆုတ်လိုက်ပါ။

ဒေါသဖစ်စေမည့်အရာများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပါ:

သင့်အား မည်သည့်အခြေအနေများ၊လူများ သို့မဟုတ် ဖစ်ရပ်များက ဒေါသထွက်စေလဲဆိုတာ သတိကပ်မှတ်ထားပါ။

နောင်တွင်အလားတူဖစ်လာနိုင်သောအခြေနေများ ထပ်မံမဖစ်စေရန် သင်၏ခံစားမှုပုံစံကို နှစ်ဦးမှတ်တမ်းတစ်အုပ် (သို့မဟုတ်) မှတ်စုစာအုပ်တွင် ရေးချထားပါ။



ရင်ဖွင့်လိုက်ပါ:

သင့်စိတ်ခံစားချက်များကို သိရှိစရေန် သင်ယုံကြည်ရသည့် သူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် သံတမန်တစ်ယောက်နှင့် စကားပြောပါ။

အကယ်၍ သင်ဟာ မည်သူနှင့်မျှ စကားမပြောချင်ပါက, နှစ်ဦးမှတ်တမ်းစာအုပ်တစ်အုပ်တွင်ချရေးပါ။

အသက်ပြင်းပြင်းရှူသွင်းရှုထုတ်လုပ်ပါ။

သင့်အာရုံကြောစနစ်အား ပြန်လျော့ရန် ဖြေးဖြေးနှင့် အသက်ဝဝရှူခြင်းများပြုပ်ပါ။

လျင်မြန်စွာ တုံ့ပြန်မိခြင်းမဖစ်စေရန် မိမိကိုယ်ကို စိတ်အေးအောင် ၁ မှ ၁၀ အထိ ဖြေးဖြေးချင်းရတွေက်ပါ။.

သတိပေးလက္ခဏာများကို သတိပြုပါ:

ဒေါသထွက်လာတော့မည့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အချက်ပြမှုများကို သတိထားပါ။ (ဥပမာ။ ။ နှလုံးခုန်မြန်လာခြင်း၊ အသက်ရှူမြန်ပြီးတိုတောင်းလာခြင်း)

ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်ထံမှ အကူအညီရှာဖွေပေါ။:

ဒေါသထွက်ခြင်းသည် ရရှေည်ပဩနာတစ်ခုဖစ်လာပါက ဆရာဝန် သို့မဟုတ် SATA မှ ဝန်ထမ်းနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။