သတိပဋ္ဌာန်မည့် လက္ခဏာများကို ခွဲခြားသိမြင်ခြင်း

sata CommHealth

ကျွန်ုပ်တို့တစ်ဦးချင်းစီတိုင်းသည် ဒေါသ၊စိတ်ဖိစီးမှု နှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုကို မတူညီစွာခံစားတွေ့ကြုံရသည်။

အချို့က စိုးရိမ်ကြောင့်ကြသာသောအခါ ငိုတတ်ကြသော်လည်း အချို့မှာ စိတ်ဖိစီးစရာအခြေအနေများနှင့် ရင်ဆိုင်ရချိန်တွင် တိတ်ဆိတ်သွားတတ်သည်။

သင်ကိုယ်တိုင် ခွဲခြားသတ်မှတ်နိုင်သော အဖြစ်များသည့် သတိပဋ္ဌာန်လက္ခဏာအချို့ အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည်။

အမှုအရာပြောင်းလဲခြင်းနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာများ

1. သူငယ်ချင်း တစ်ယောက် သို့မဟုတ် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦးသည် စွမ်းအင်အဆင့် ရုတ်တရက် ပြောင်းလဲသွားခြင်း (ဥပမာ - တိတ်ဆိတ်နေရာမှ ဒေါသထွက် သို့မဟုတ် စကားများလာခြင်း (သို့မဟုတ်) ဖော်ရွေနေရာမှ အလွန်တိတ်ဆိတ်သွားခြင်း)
2. သူငယ်ချင်းတစ်ဦး သို့မဟုတ် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦးသည် အလုပ်တွင် အာရုံစိုက်ရန် ခက်ခဲနေပေါ်ပြီအမှားများ မကြာဏလုပ်သည်ကို တွေ့ရှိရခြင်း
3. သူငယ်ချင်းတစ်ဦး သို့မဟုတ် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦးသည် ကိုယ်အလေးချိန် ရုတ်တရက် အလွန်အမင်း ကျဆင်းသွားပြီတစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုအရည်အသွေးအားနည်းနေသည်ကို အမဲလိုလို တွေ့ရှိရခြင်း။

စကားပြောဆိုမှုအပြောင်းအလဲများနှင့် အခြေအနေအရ လက္ခဏာများ

1. သူငယ်ချင်းတစ်ဦး သို့မဟုတ် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦးသည် ရုတ်တရက် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုမရှိဘဲ အငြင်းအခုံအများအပြားပဲလုပ်လာခြင်း
2. သူငယ်ချင်းတစ်ဦး သို့မဟုတ် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦးသည် ရုတ်တရက် ဖော်ရွေမှုမရှိတော့ဘဲ လူမှုရေးစုံညီပွဲများနှင့် ဝေးလာခြင်း

အကယ်၍ သင်ကိုယ်တိုင်ဖစ်စေ၊ သင်၏ သူငယ်ချင်းတစ်ဦးဦး သို့မဟုတ် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွင်ဖစ်စေ အဆိုပါ လက္ခဏာရပ်ကို တွေ့ရှိရပါက သင်၏အလုပ်ရှင်၊ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် SATA မှ ဝန်ထမ်းများထံတွင် အမြန်ဆုံး အကူအညီတောင်းခံပါ။