အိပ်စက်ခြင်းကျန်းမာရေးနှင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုထိန်းချုပ်စီမံခြင်း

ကျန်းမာရေးအကူအညီအားမည်သည့်အချိန်တွင်ရှာဖွေရန်လိုမည်နည်း
• ၂ ပတ်- ၃ ပတ်ထက်ပို၍ အိပ်မပျော်ခြင်း
• အိပ်စက်နေချိန်အတွင်း ဆူညံစွာဟောက်ခြင်း၊ ပိတ်ဆို့ခြင်း
• နေ့ခင်းဘက် ပြင်းထန်စွာ အိပ်ငိုက်ခြင်း
• ဆက်တိုက်ဖြစ်နေသော ၀မ်းနည်းမှု သို့မဟုတ် စိတ်ဖိစီးမှုဖြင့် အိပ်စက်ခြင်း
ပြဿနာများ
• နေ့ခင်းဘက် အလွန်အကျူး အိပ်ငိုက်ခြင်း/ နေ့ခင်းဘက်တွင် မကြာခဏ အိပ်ပျော်
သွားခြင်း (အိပ်နေစဥ် အသက်ရှုကျပ်ခြင်းရောဂါဖြစ်နိုင်ကြောင်း ညွှန်ပြသည်)

ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှု နှင့် လုပ်ငန်းခွင်ဘေးကင်းမှု

အကယ်၍ လုပ်ငန်းခွင်တွင် အလွန်
ပင်ပန်းခြင်းကို ခံစားရပါက:
• ကြီးကြပ်ရေးမှူးအား စောစော အသိပေးပါ။
• သေးငယ်သောအနားယူမှုများ ယူပါ။
• အကယ်၍ ခေါင်းမူးခြင်း သို့မဟုတ် အာရုံမ
စိုက်နိုင်ခြင်းဖြစ်ပါက စက်များကို မောင်းနှင်
ခြင်းမပြုပါနှင့်။

လက်တွေ့အသုံးချ အိပ်စက်မှု အကြံပြုချက်များ
မအိပ်စက်ခင်

အိပ်စက်ခြင်းဟာ အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးသနည်း

အဖြစ်များသော အိပ်စက်ခြင်း စိန်ခေါ်မှုမျာ
• အလုပ်ချိန်ကြာရှည်လွန်းခြင်း
• အလှည့်ကျအလုပ်များ(မနက်အစောပိုင်း သို့မဟုတ် ညပိုင်း အလှည့်ကျအလုပ်ချိန်များ)
• အိပ်ဆောင်တွင်းဆူညံသံ၊ လူထူထပ်ခြင်း၊ မျက်စိအလင်းစူးသော အလင်းရောင်များ
• မိသားစု၊ငွေရေးကြေးရေး၊အလုပ်ခိုင်မာမှုအပေါ် စိုးရိမ်မှုများ
• ညဥ့်နက်သည်ထိ မိုဘိုင်းဖုန်းသုံးစွဲခြင်း
• လုပ်ငန်းခွင်တွင် နိုးနိုးကြားကြားရှိစေရန်သောက်သော ကဖင်းဓာတ်(ကော်ဖီ၊အားဖြည့်
အချိုရည်များ)

အိပ်ရေးမဝခြင်းနှင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်
ခြင်း၏ လက္ခဏာများ
• အိပ်စက်ပြီးတာတောင်မှ ပင်ပန်းသလို ခံစားရခြင်း။
• မကြာခဏ သမ်းခြင်း၊ မျက်လုံးများလေးလံခြင်း
• ခေါင်းကိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် ခေါင်းမူးခြင်း
• စိတ်တိုဒေါသထွက်လွယ်ခြင်း သို့မဟုတ် လှုံ့ဆော်မှု
စိတ်လျော့နည်းခြင်း
• ပျောက်ကင်းလာခြင်းမရှိသော ခန္ဓာကိုယ်နာကျင်
ခြင်း
• လုပ်ငန်းခွင်၌ အာရုံစိုက်ရန် ခက်ခဲခြင်း ကောင်းမွန်စွာအိပ်စက်ခြင်း

သည်ခန္ဓာကိုယ်အားအလိုလို
ကုသခြင်း၊အနာသက်သာခြင်း
နှင့်ဒဏ်ရာဖြစ်ခြင်းမှအကာ
ကွယ်ပေးသည်။

အိပ်ရေးမ၀ခြင်းသည် မတော်တဆ
ဖြစ်ရပ်များ၊ စိတ်ဖိစီးမှု၊ ခန္ဓာကိုယ်
နာကျင်မှု နှင့် နာတာရှည်
ကျန်းမာရေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ချေ
များတိုးစေသည်။

မည်သည့်အချိန်တွင် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းက
အန္တရာယ်ရှိသနည်း?
အမြင့်နေရာများတွင်အလုပ်လုပ်ရသည့်အချိန်စက်
များကိုမောင်းနှင်သုံးစွဲခြင်း

အိပ်စက်ခြင်းနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး
• အိပ်ရေးမ၀ခြင်းသည် ပိုမိုဆိုးရွားစေသည်:

• တစ်စုံတစ်ယောက် စကားပြောခြင်းသည် အထောက်အကူဖြစ်သည် - သူငယ်ချင်း
မိတ်ဆွေများ၊စေတနာ့၀န်ထမ်းများ၊ သို့မဟုတ် အတိုင်ပင်ခံများ
• အကူအညီတောင်းခံရှာဖွေခြင်းသည် အားသာချက်၏ လက္ခဏာဖြစ်ပြီး
အားနည်းချက်မဟုတ်ပါ။

စိတ်ဖိစီးမှု စိုးရိမ်ပူပန်မှု စိတ်မပါလက်မပါ

ဖြစ်ခြင်း

အိပ်စက်မည့်ပတ်၀န်းကျင်(အိပ်စက်ဆောင်ပုံစံဖြင့်)
• နားကြပ်တပ်ဆင်ခြင်း သို့မဟုတ် နူးညံ့သောနောက်ခံအသံ ဖွင့်ခြင်း
• အလင်း‌ရောင်ကာကွယ်ရန် မျက်လုံးကာ/မျက်နှာသုတ်ပု၀ါ to အသုံးပြုပါ။
• အိပ်စက်မည့်ဧရိယာ ကို သန့်ရှင်းပြီး သပ်ရပ်စွာထားပါ။
• ပူအိုက်ပါက ပန်ကာအား သေသေချာချာ အသုံးပြု၍ အ၀တ်အစား အား ပေါ့ပေါ့ပါး
ပါး ၀တ်ဆင်ပါ။

အလှည့်ကျအလုပ်ချိန်နှင့်အချိန်ကြာရှည်မှုများအား စီမံခန့်ခွဲခြင်း
• ခွင့်ပြုပါက တိုတောင်းသောအနားယူမှုများယူပါ။
• တစ်ရေးတမောအိပ်စက်ခြင်းများ(၁၅ မိနစ်-၂၀ မိနစ်) - ကြာရှည်စွာမအိပ်ပါနှင့်။
• ကြွက်သားတင်းအားများလျော့ကျစေရန် မအိပ်စက်ခင် ပေါ့ပေါ့ပါးပါး အကြော
လျှော့ပါ။
• ပိတ်ရက်များတွင် အလွန်အကျွံ မအိပ်စက်ပါနှင့် (≤ ၁နာရီ-၂နာရီ)

အစားအသောက်

• ညဘက်နောက်ကျချိန်တွင် လေးလံပြီး အဆီများသော အစားအစာစားခြင်းအား
ရှောင်ကျဥ်ပါ။
• အိပ်စက်ရန်အချိန်မတိုင်ခင်တွင် ရေအား လျော့၍လုံ‌လောက်အောင် သောက်သုံးပါ။
• အိပ်စက်ချိန်မတိုင်ခင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း သို့မဟုတ် အရက်သောက်သုံးခြင်း
အား ရှောင်ရှားပါ။
• “အိပ်မောကျစေရန်”အရက်သောက်သုံးခြင်းအား ရှောင်ကျဥ်ပါ။ (အိပ်စက်နိုင်
သည့်အရည်အသွေးအား ပိုဆိုးစေသည်။)

အိပ်စက်ခြင်းသည် အပျင်းထူ
ခြင်းမဟုတ်ပါ၊
ဘေးကင်းရန်နှင့် ကျန်းမာရေး
ဖြစ်သည်။

မအိပ်စက်ခင် မိနစ် ၃၀ မှ
၆၀ အတွင်း ဖုန်းသုံးခြင်း
အားရှောင်ကျဥ်ပါ

ကဖင်းဓာတ်အား နေ့လည်
၂�၃ နာရီ နောက်ပိုင်း
သောက်ခြင်းအား လျှော့ချ
ပါ

အနားယူခြင်းသည်
မတော်တဆဖြစ်ရပ်များ
ကို ကာကွယ်ပေးသည်
- ၄င်းသည် သင်နှင့် အခြားသူများ
အား ကာကွယ်ပေးသည်။