

တၢ်သးဘံးတၢ်ဆါ ဒီး တၢ်သ့ၣ်ပျံၤသးဖူး- ကဘၣ်သ့ၣ်ညါ အတၢ်လီၤဆီလိာ်သး ဒ်လဲၣ်

Montefiore

 **EINSTEIN**
Albert Einstein College of Medicine



ပုၤလၢအိၣ်ဒီး တၢ်သးဘံးတၢ်ဆါ**10% ဃၣ်ဃၣ်**န့ၣ် အိၣ်ဒီး တၢ်သ့ၣ်ပျံၤသးဖူး တဘၣ်လီၤဘၣ်စးန့ၣ်လီၤ. တၢ်သးဘံးတၢ်ဆါဒီး တၢ်သ့ၣ်ပျံၤသးဖူးန့ၣ် အိၣ်ဒီးတၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ်လၢ အလီၤပလီၢ်န့ၣ်လီၤ- တၢ်သါတလၢသါ, သးနါပျၢ်ဆါ, ပျံၤတၢ်ဖူးတၢ်ဒိၣ်ဒိၣ်ကလံာ်.

ဘၣ်မနုၤအယံ တၢ်ကသ့ၣ်ညါဘၣ် အတၢ်လီၤဆီလိာ်သးန့ၣ် အကါဒိၣ်လဲၣ်.

တၢ်အံၤကဲထီၣ်တၢ်သးဒုဒီသ့ၣ်လီၤ, သန့က တၢ်သ့ၣ်ညါ တၢ်လၢအထီၣ်ဂဲၤထီၣ် နတၢ်သးဘံးတၢ်ဆါဒီး နတၢ်သ့ၣ်ပျံၤသးဖူးတဖၣ်, ဒီး ကဘၣ်ကူစါ တကလုာ်ဘၣ်တကလုာ် အတၢ်မၤဘၣ်ဒိၣ်လဲၣ်, န့ၣ် ကဒုးကိၣ်ညါထီၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်မၤအသးတဖၣ်အံၤန့ၣ် လီၤပျံၤဝဲဒၣ်သ့ဘၣ်ဆၣ် နပၤဃာ် နတၢ်သးဘံးတၢ်ဆါဒီး တၢ်သ့ၣ်ပျံၤသးဖူး သ့လီၤ.

တၢ်သးဘံးတၢ်ဆါ အပနီၣ်တဖၣ်

- တၢ်သါတလၢသါ
- တၢ်သါသီၣ်ကြိၣ်ကြိၣ်
- သးနါပျၢ်ဆါ/အုၣ်မိၢ်အုၣ်ထူး
- ကဟးတဖၣ်ထွဲထီၣ်
- ကူး
- ဂံၢ်ဘါလီၤစာ်

တၢ်သ့ၣ်ပျံၤသးဖူး အပနီၣ်တဖၣ်

- တၢ်သါတလၢသါ
- သးဖျၢၣ်စါထူးထူး
- သးနါပျၢ်ဆါ
- ကပၤကနီၣ်ယုၤ
- ကနီၣ်/ကနီၣ်ကစၢ်
- ခိၣ်မုၢ် မ့တမ့ၢ် မဲၣ်ခဲးသ့
- သးကလဲၣ်/ကပုဆါ
- တူၢ်ဘၣ်တၢ်လၢ တမ့ၢ်တၢ်နီၣ်နီၣ်
- ပျံၤတၢ်ပၤဃာ်တၢ်တနီၣ် မ့တမ့ၢ် ပျံၤလၢကသံ

တၢ်အံၤမ့ၢ်ဝဲ တၢ်သးဘံးတၢ်ဆါမၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်သ့ၣ်ပျံၤသးဖူးမၤ.

တၢ်ကူး, တၢ်သါသီၣ်ကြိၣ်ကြိၣ် ကဟးထွဲထီၣ်တဖၣ်န့ၣ် တကဲထီၣ်အသး ဖဲလၢ တၢ်သ့ၣ်ပျံၤသးဖူးအိၣ်ထီၣ်ဘၣ် သန့က အါတက့ၢ် ကဲထီၣ်အသးဖဲ တၢ်သးဘံးတၢ်ဆါ ထီၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်အံၤမ့ၢ်ဝဲ တၢ်သးဘံးတၢ်ဆါမၤ မ့တမ့ၢ် တၢ်သ့ၣ်ပျံၤသးဖူးမၤ.

- ကွဲးရဲၣ်လီၤ နတၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.
- စူးကါန ပိးလိထီၣ်ကွၢ် တၢ်သါန့ၣ်လီၤဟးထီၣ်လၢပသိၣ် ပူၤတက့ၢ်.

တၢ်သါန့ၣ်လီၤဟးထီၣ်လၢပသိၣ်ပူၤ လၢစၢၤန့ၣ် 80% လၢနီၣ်တဂၤ အတၢ်သါအဂ့ၢ်ကတၢ်န့ၣ် ကမ့ၢ်ဒၣ် တၢ်သးဘံးတၢ်ဆါလီၤ.

တၢ်သးဘံးတၢ်ဆါ

- 1 မၤယိာ်ထွဲ နတၢ်သးဘံးတၢ်ဆါ တၢ်ဟံးဂုၢ်ဝီမၤ တၢ်တိာ်ကျဲးဒီး ဆိကမိၣ်ထံလၢ နကစူးကါ ကသံၣ်မၤ ကိၣ်ညါတၢ်ချ့ချ့/တၢ်သးဘံးတၢ်ဆါ အကသံၣ်မၤပူၤ ဖျဲးသးသမူတက့ၢ်.
- 2 ခိးကွၢ် နတၢ်သးဘံးတၢ်ဆါ အပနီၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.
- 3 မ့ၢ်ကူး/သါသီၣ်ကြိၣ်ကြိၣ်/သါတလၢသါ တဖၣ်န့ၣ် မ့ၢ်တကိၣ်ညါဘၣ်လၢ နစူးကါ ကသံၣ်မၤကိၣ်ညါတၢ်ချ့ချ့/ ကသံၣ်မၤပူၤဖျဲးသးသမူဝဲအလီၢ်ခဲန့ၣ်, ဆဲးကျဲး နဆူၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲ ပုၤကွၢ်ထွဲကူစါတၢ်တက့ၢ်.
- 4 နမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ် တၢ်သါကီခဲ, အိၣ်ဒီးတၢ်ကီခဲလၢ ကဟးလၢခိၣ်, ကကတိၢ်တၢ်, နိးဖဲ/စုမ့ၢ် ထီၣ်လါ/ ထီၣ်ဃး, မ့တမ့ၢ် နသးနါပျၢ် မ့ၢ်လီၤဆၢၣ်ဖဲန့ၣ်သါထီၣ် သါလီၤတဘျီလၢလၢအယံ, **ကိး 911**တက့ၢ်.

ကဘၣ်မၤမနုၤလဲၣ်- ဒီး

တၢ်သ့ၣ်ပျံၤသးဖူး-

- 1 တဘၣ်စူးကါ ကသံၣ်မၤကိၣ်ညါတၢ်ချ့ချ့/ တၢ်သးဘံးတၢ်ဆါ အကသံၣ်မၤပူၤဖျဲးသးသမူတက့ၢ်.
- 2 ကွဲးရဲၣ်လီၤ နတၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.
- 3 ဒုးသ့ၣ်နီၣ်လီၤကုၤနသးလၢ တၢ်ဆါအပနီၣ်တဖၣ်အံၤ န့ၣ် မၤဘၣ်ဒိၣ်ဆါန့ၣ်တသ့ဘၣ်, ဖဲလၢနတူၢ်အီၤတမ့ၢ် တလၢဒၣ်လဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- 4 ဒုးသ့ၣ်နီၣ်လီၤကုၤနသးလၢ ကလံာ်န့ၣ်လီၤဟးထီၣ်အဆူၣ်န့ၣ် တၢ်ပၤဃာ်အီၤသီဖျိ တၢ်သါန့ၣ်လီၤဟးထီၣ်တၢ်ဃာဃာ, ယိၣ်ယိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- 5 ဆဲးကျဲး နဆူၣ်ချ့တၢ်ကွၢ်ထွဲ ပုၤကွၢ်ထွဲကူစါတၢ်လၢတၢ်ကူစါယါဘျီ တၢ်သ့ၣ်ပျံၤသးဖူးအဂီၢ်တက့ၢ်.



Ferkauf

Ferkauf Graduate School
of Psychology

Feldman, J.M., Matte, L., Interian, A., Lehrer, P.M., Lu, S.E., Scheckner, B., Steinberg, D.M., Oken, T., Kotay, A., Sinha, S., & Shim, C. တၢ်ကူစါယါဘျီ ဘၣ်ဃး သးဂ့ၢ်ဝီညါ လၢအဘၣ်ဃးဒီး တၢ်သးဘံးတၢ်ဆါဒီး တၢ်သ့ၣ်ပျံၤသးဖူး တဘၣ်လီၤဘၣ်စး လၢ ပုၤလဲးတုၣ်ဖဲ မ့ၢ်တၢ်ပုၤတီၤတဖၣ် အသီးအကျဲး- တၢ်အစၢတဖၣ်လၢ တၢ်မၤကွၢ်လၢ ဘၣ်တၢ်ပၤဃာ်အီၤ လၢဘၣ်တၢ်မၤအီၤ ဒ်အလီၤဘၣ်အသီး. တၢ်ဃိထံဒီး တၢ်ယါဘျီ ဘၣ်ဃးတၢ်ဟံးသ့ၣ်ဟံးသး (Behaviour Research and Therapy), 87, 142-154, 2016.

တၢ်မၤအံၤဘၣ်တၢ်ဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤအီၤဒီဖျိ National Institute of Mental Health တၢ်ဟ့ၣ်စုမၤစၢၤ R34MH087679 ဆူ Jonathan M. Feldman, Ph.D.