



နာတာရှည် နာကျင်နေမှုကို ကိုင်တွယ်ပုံ



၁။ လှုပ်လှုပ်ရှားရှားနေပါ

- နာကျင်မှုနှင့် နာကျင်မှုကိုကြောက်ရွံ့ခြင်းတို့ကြောင့် လူတို့သည် ၎င်းတို့နှစ်သက်သည့် အလုပ်များ မလုပ်တော့ဘဲနေနိုင်ပါသည်။

၂။ နာကျင်မှုပိုမိုဆိုးရွားလာသည့်အခါ မိမိစိတ်အာရုံကို လွှဲလိုက်ပါ

- သီချင်းနားထောင်ပါ။ ရယ်မောပါ။ မိတ်ဆွေတစ်ဦးထံ ဖုန်းဆက်ပါ။ အေးအေးဆေးဆေးလမ်းလျှောက်ထွက်ပါ။ ရေနွေးစိမ်ပြီးရေချိုးပါ။ ပန်းခြံတွင်စိုက်ပျိုးပါ။

၃။ သင်နာကျင်မှုအာဏ်မည်မျှအထိသာခံနိုင်သည်ကို သိအောင်လုပ်ထားပါ

- သင်ခံနိုင်သည်ထက် ပိုလုပ်ရန် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မတွန်းပါနှင့်

၄။ ညင်သာသည့်ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်း နေ့တိုင်းလုပ်ပါ

- လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ အကြောဆန့်ခြင်း

၅။ မိသားစုနှင့် မိတ်ဆွေများအား ပံ့ပိုးပေးရန်တောင်းဆိုပါ

- သင်နာကျင်နေကြောင်း သူတို့တစ်ခါတစ်ရံမေ့ပါသည်။



၆။ မျှော်လင့်ချက် မပျောက်ဆုံးစေပါနှင့်

- လူအများအပြားသည် ၎င်းတို့၏နာကျင်မှုကို ကိုင်တွယ်တတ်သွားကြပါသည်။ (ထိုသို့ဖြစ်ရန် အချိန်ကြာနိုင်ပါသည်)

၇။ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း ဆေးများသောက်ပါ။

၈။ နာကျင်မှုကိုင်တွယ်ရေးအတွက် စီစဉ်ရာတွင်ကူညီနိုင်သူတစ်ဦးနှင့်တွေ့ဆုံရန် သင့်ဆရာဝန်အား တောင်းဆိုပါ။