



“စကိုက်” ယခုလို သူများသည်  
“စလုံး” သူများ ပြန်ကြသည်။  
စကိုက်ခြင်းနှင့်  
နှိုင်းယှဉ်နိုင်စေကြောင်း ပုသိမ်တွင်  
စလုံးခြင်းကို သိနိုင်သည်။  
စကိုက်ခြင်းနှင့် စလုံးခြင်းတို့သည်  
တစ်ခုနှင့်တစ်ခု  
သီးခြားကောင်လွတ်မနေဘဲ  
အတူတူ ပြုစုကြသည်။

# ဦးအုန်းဖေ

# ဝံ့ကွဲဝံ့ကွဲဝံ့ကွဲ

(၁)

ဆိုင်ကုန်ယူရိုးဆပ်ပျား



၁၊ ဒီဇင်ဘာ၊ ၂၀၀၁

မောင်လွင်ပြင်  
စိစဉ်သည်



အရှုဏ်ကောင်းကင်  
စာအုပ်တိုက်

**ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး**

ပြည်ထောင်စုမပြိုကွဲရေး	ဒို့အရေး
တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှု မပြိုကွဲရေး	ဒို့အရေး
အချုပ်အခြာအာဏာ တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး	ဒို့အရေး

နိုင်ငံတော်ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေ ပေါ်ပေါက်ရေးသည်  
ပြည်ထောင်စုသား အားလုံး၏ ပဓာနကျသော တာဝန်ဖြစ်သည်။

**ပြည်သူ့သဘောထား**

- ပြည်ပအားကိုးပုဆိန်ရိုး အဆိုးမြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- နိုင်ငံတော် တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော် တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက် ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- နိုင်ငံတော်၏ ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက် စွက်ဖက် နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပ နိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
- ပြည်တွင်းပြည်ပ အဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ် ချေမှုန်းကြ။

**နိုင်ငံရေး ဦးတည်ချက် ၄ ရပ်**

- နိုင်ငံတော် တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်း သာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေ စိုးမိုးရေး
- အမျိုးသား ပြန်လည် စည်းလုံး ညီညွတ်ရေး
- ခိုင်မာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေသစ် ဖြစ်ပေါ်လာရေး
- ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ်နှင့်အညီ ခေတ်မီ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ်တစ်ရပ် တည်ဆောက်ရေး

**စီးပွားရေး ဦးတည်ချက် ၄ ရပ်**

- စိုက်ပျိုးရေးကို အခြေခံ၍ အခြား စီးပွားရေး ကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံ ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
- ဈေးကွက် စီးပွားရေးစနစ် ပီပြင်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာရေး
- ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့် အရင်းအနှီးများ ဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေး ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
- နိုင်ငံတော် စီးပွားရေး တစ်ရပ်လုံးကို ဖန်းတီးနိုင်မှု စွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်းရင်းသား ပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင် ရှိရေး

**လူမှုရေး ဦးတည်ချက် ၄ ရပ်**

- တစ်မျိုးသားလုံး၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့် စာရိတ္တ မြင့်မားရေး
- အမျိုးဂုဏ် ဇာတိဂုဏ် မြင့်မားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှု အမွေအနှစ်များ၊ အမျိုးသားရေး လက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ရေး
- မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ် ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး၊
- တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာ ကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည် မြင့်မားရေး။

## ဦးအုန်းဖေ

ဟင်္သာတခရိုင်၊ ထန်းပင်ကျီးရွာတွင် ကုန်သည် ဦးအောင်သာ၊ ဒေါ်ဦးမေတို့မှ ၁၉၂၅ တွင် မွေးဖွားခဲ့။ သားသမီးငါးယောက်တွင် အငယ်ဆုံး။ ရှေးဦးစွာ ကျေးရွာဘုန်းကြီးကျောင်းသား၊ ထို့နောက် စစ်ကြိုခေတ်တွင် ပုသိမ်ခရိုင်၊ ငါးသိုင်းချောင်းမြို့မှာ အထက်တန်း ကျောင်းသား။

ဂျပန်ခေတ်တွင် ဧရာဝတီမြစ်ရိုး အကြေမှ အညာသို့ ဆန်တင်ပို့ ရောင်းချသော လှေသူကြီး၊ စစ်ပြီးသောအခါမှာလည်း လှေသူကြီးကုန်သည်။ လွတ်လပ်ရေးရစာ တိုင်းပြည်မငြိမ်သက်။ လှေစားပြတိုက်ခံရ၊ လှေဖြင့် သွားလာရောင်းဝယ်မှု မပြုနိုင်။ ၁၉၄၉ တွင် တက္ကသိုလ်ဝင်ခွင့်ဖြေ။ ကံကောင်း ထောက်မရှ် (သင်္ချာဂုဏ်ထူးဖြင့်)အောင်။ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသား ဖြစ်လာခဲ့။

တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားဘဝတွင် ကဗျာ၊ ဝတ္ထုတို၊ ဆောင်းပါးပြိုင်ပွဲ များ၌ ပထမဆု၊ ဒုတိယဆု အကြိမ်ပေါင်းများစွာရခဲ့။ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသား သမဂ္ဂ အိုးဝေ မဂ္ဂဇင်းနှင့် တက္ကသိုလ် စာနယ်ဇင်းဆရာများ အသင်းမှ ထုတ်ဝေသော ကမာရွတ် မဂ္ဂဇင်းတွင် မြန်မာစာ စာတည်းလုပ်ခဲ့။

ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်မှ B.A. (Hons.), M.A.,B.L. ဘွဲ့များရခဲ့။ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု မစ်ရှီဂန် တက္ကသိုလ်မှ M.S.(Library Science) ဘွဲ့ရခဲ့။

ရန်ကုန်တက္ကသိုလ် စိတ်ပညာဌာနတွင် နည်းပြလုပ်ခဲ့။ ထို့နောက် လက်ထောက်ကထိက၊ မန္တလေး ဝိဇ္ဇာသိပ္ပံ တက္ကသိုလ်တွင် လက်ထောက် ကထိက၊ ပြင်ဦးလွင် စစ်တက္ကသိုလ်တွင် လက်ထောက်ကထိကနှင့် စိတ်ပညာ ဌာနမှူး။

၁၉၇၈ ခုနှစ်တွင် အငြိမ်းစားယူပြီး ယခု တရားရုံးချုပ်ရှေ့နေ လုပ်ကိုင်နေ။



## ဦးအုန်းဖေ ၏ ထုတ်ဝေပြီး စာအုပ်များ

- ၁။ ချစ်ဒဏ်ရာဝတ္ထု (ရှုမဝတိုက်)
- ၂။ အထွေထွေစိတ်ပညာ ပထမတွဲ (ဦးအုန်းဖေ မြန်မာပြန်)
- ၃။ စံလွဲစိတ်ပညာ (ပထမတွဲ)
- ၄။ စံလွဲစိတ်ပညာ (ဒုတိယတွဲ)
- ၅။ ဒေသကောလိပ်သုံး အသုံးချစိတ်ပညာ ပထမတွဲနှင့် ဒုတိယတွဲ  
(ဒေါက်တာကျော်စိန်နှင့် အတူ တစ်ယောက်ငါးခန်းစီ)
- ၆။ အထက်တန်းရှေ့နေ စာမေးပွဲဥပဒေများ (ပထမတွဲ)
- ၇။ အထက်တန်းရှေ့နေ စာမေးပွဲဥပဒေများ (ဒုတိယတွဲ)
- ၈။ ပြစ်မှုဥပဒေ (ရာဇသတ်ကြီး အနှစ်ချုပ်)
- ၉။ စိုးရိမ်သောက (ဒု-အကြိမ်)
- ၁၀။ သူဌေးဖြစ်ဖို့ (ပါရမီစာပေ)
- ၁၁။ စံလွဲစိတ်ပညာ-၁ (ဒု-အကြိမ်)

**အရုဏ်ကောင်းကင်စာအုပ်တိုက်မှ  
ဆက်လက်ထုတ်ဝေမည့်စာအုပ်များ**

- ၄၂။ ခေတ်ပြိုင်သိပ္ပံ (မောင်ဆုရှင်)  
စာမူခွင့်ပြုချက် - /၂၀၀၁()
- ၄၃။ ဘာသာပြန်စာရေးဆရာများနှင့်တွေ့ဆုံခြင်း  
(မောင်မောင်မြင့်သိန်း-စက်မှုတက္ကသိုလ်)  
စာမူခွင့်ပြုချက် - ၈၈၁/၂၀၀၁(၈)
- ၄၄။ ဝင်ငြိမ်းနှင့် စာရေးဆရာများ-၃ (ဝင်းငြိမ်း)  
စာမူခွင့်ပြုချက် - ၇၉၂/၂၀၀၁(၈)
- ၄၅။ နှစ်ကြောင်းရေးတစ်ကြောင်းခြစ် (ဝင်းငြိမ်း)  
စာမူခွင့်ပြုချက် - ၇၇၃/၂၀၀၁(၈)
- ၄၆။ ဟဲမင်းဝေးပေးတဲ့ သင်ခန်းစာနှင့် နိုင်ငံတကာဝတ္ထုတိုများ (လင်းဝေမြိုင်)  
စာမူခွင့်ပြုချက် - ၁၂၂၀/၂၀၀၁(၉)
- ၄၇။ တောရိုင်းလေ (အောင်ဝေး)  
စာမူခွင့်ပြုချက် - ၁၀၆၉/၂၀၀၁(၁၀)
- ၄၈။ စံလွဲစိတ်ပညာ - ၂ (ဦးအုန်းဖေ)  
စာမူခွင့်ပြုချက် - ၉၇၅/၂၀၀၁(၁၀)
- ၄၉။ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းသုံး အင်္ဂလိပ်စကား  
(မောင်မောင်မြင့်သိန်း-စက်မှုတက္ကသိုလ်)  
စာမူခွင့်ပြုချက် - ၁၀၇၄/၂၀၀၁(၁၀)

**ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း**

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၅၆၁/၂၀၀၁(၆)  
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၇၀၂/၂၀၀၁(၈)



**ပုံနှိပ်ခြင်း**

အုပ်ရေး - ၁၀၀၀  
ပထမအကြိမ် - တက္ကသိုလ်များစာအုပ်ပြုစုရေးကော်မတီ၊ ၁၉၇၆၊  
ဒုတိယအကြိမ် - အရုဏ်ကောင်းကင်၊ ၂၀၀၁၊ ဒီဇင်ဘာ



**မျက်နှာဖုံးပုံနှိပ်သူ**

ဦးမင်းဟန် (၀၄၁၅၄)၊ မင်္ဂလာသောင်းပုံနှိပ်တိုက်  
အမှတ် ၂၂၂၊ အကွက် ၆၄၊ သံလွင်လမ်း၊  
စက်မှုဇုန် ၉၂)၊ ဒဂုံမြို့သစ်တောင်ပိုင်း၊ ရန်ကုန်။



**အတွင်းပုံနှိပ်သူ**

ဦးတင်အောင်ဝင်း (၀၃၃၀၉)၊ ဘိုးရာဇာ ပုံနှိပ်တိုက်  
အမှတ် ၁၆၊ ၄၅ လမ်း၊ ရန်ကုန်။



**ထုတ်ဝေသူ**

ဒေါ်ရွှေအိမ်၊ တိုင်းလင်းစာပေ  
အမှတ် ၈/၆၅၊ အုပ်စု ၃၊ အောင်သိဒ္ဓိလမ်း၊  
စော်ဘွားကြီးကုန်း၊ အင်းစိန်။



**ကွန်ပျူတာစာစီ**

အေးမြတ်မိုး ကွန်ပျူတာ  
၂၁၊ အသောကလမ်း၊ တာမွေ။ ဖုန်း - ၅၄၅၃၂၃



**စာအုပ်ချုပ်**

ပန်ဒါ စာအုပ်ချုပ်လုပ်ငန်း  
၁၆၂၊ ၄၅ လမ်း၊ ရန်ကုန်။



**မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း**

ကျော်ခိုင်



**တန်ဖိုး**

၄၅၀ ကျပ်

အရုဏ်ကောင်းကင်စာအုပ် (၄၁)

# စံလွဲစိတ်ပညာ-၁

ဆိုက်ကိနယူရိုးဆစ်များ

ဦးအုန်းဖေ



အရုဏ်ကောင်းကင် စာအုပ်တိုက်  
အမှတ် ၄၄ (တတိယထပ်)၊ ၈၇ လမ်း၊ ကန်တော်ကလေး၊  
မင်္ဂလာတောင်ညွန့်၊ ရန်ကုန်။  
ဖုန်း - ၂၈၇၄၃၁



## ဒုတိယအကြိမ် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်း စာရေးသူ၏အမှာ

ဤစာအုပ်ကို တက္ကသိုလ်များ စာအုပ်ပြုစုထုတ်ဝေရေး ကော်မတီက ၁၉၇၆ ခုနှစ်တွင် ပထမအကြိမ် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။

ယခုထပ်မံ၍ ဒုတိယအကြိမ် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေမည်ဟု စီစဉ်သောအခါ ထုတ်ဝေသူ အရုဏ်ကောင်းကင် စာအုပ်တိုက်မှ ဆရာမောင်လွင်ပြင်က ကျွန်တော့်အား အမှာစာရေးရန် အခွင့်ပေးပါသည်။ ထိုအခွင့်အရ အမှာစာရေးမည်ပြုသောအခါ ဟိုအချိန်က ဤစာအုပ်ကို ကျွန်တော် ရေးခဲ့ရသော အခြေအနေကို ပြန်ပြောင်းတွေးတော သတိရမိပါသည်။

ကျွန်တော်သည် ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်တွင် စိတ်ပညာ ဝိဇ္ဇာဂုဏ်ထူးတန်း ကျောင်းသားအဖြစ် ပညာသင်ယူခဲ့စဉ်က လည်းကောင်း၊ မဟာဝိဇ္ဇာတန်း ကျောင်းသားအဖြစ် ပညာသင်ယူခဲ့စဉ်က လည်းကောင်း စံလွဲစိတ်ပညာမှာ သင်ရိုးတစ်ခုအဖြစ် ပါဝင်ခဲ့ပါသည်။ ထိုစဉ်က စံလွဲစိတ်ပညာမှာ ကျွန်တော် စိတ်ဝင်စားဆုံး ဘာသာရပ်တစ်ခု ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ကျွန်တော်မှာ ငယ်စဉ်အခါကပင် ကာလပေါ်ဝတ္ထုများကို အလွန်ကြိုက်၍ နှစ်ခြိုက်စွဲလန်းစွာ

ဖတ်ရှုခဲ့သူတစ်ဦး ဖြစ်ပေရာ စံလွဲစိတ်ပညာ၌ ပါဝင်သော စိတ်ရောဂါ လူနာအသီးသီး၏ ဘဝ၌ ဖြစ်ပုံပျက်ပုံ အလုံးစုံကို ဖတ်ရှုရသောအခါ ကွမ်းသီးကြိုက် တောင်ငူ ပို့လိုက်သလို ကြုံနေရသောကြောင့် ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်သည် စံလွဲစိတ်ပညာကို ကျောင်းသား တစ်ယောက်အနေဖြင့် သင်ရိုးညွှန်းတမ်း ပြဋ္ဌာန်းချက်နှင့်သာ မကျေနပ် မတင်းတိမ်ဘဲ လက်လှမ်းမီသမျှ စံလွဲစိတ်ပညာကျမ်းများကို ရှာဖွေဖတ်ရှု လေ့လာခဲ့ပါသည်။

ထို့နောက် ကျွန်တော်သည် ရန်ကုန်တက္ကသိုလ် စိတ်ပညာဌာန တွင် သင်ကြားပို့ချသူ ဆရာဖြစ်လာသောအခါတွင်လည်း ကျွန်တော် ၏ ဆရာစဉ်ဆက် ပါမောက္ခကြီးများက စိတ်ပညာဂုဏ်ထူးတန်းနှင့် မဟာဝိဇ္ဇာတန်းတို့တွင် စံလွဲစိတ်ပညာသင်ရိုးကို ပို့ချသင်ကြားရန် ကျွန်တော့်ကိုပင် အစဉ်တစိုက် တာဝန်ပေးခဲ့ကြပါသည်။ စနစ်သစ် ပညာရေးတွင် စိတ်ပညာ ဘာသာရပ်သည် အဓိက ဘာသာရပ်တစ်ခု ဖြစ်လာသောအခါမှာလည်း စံလွဲစိတ်ပညာ သင်ရိုးကို ကျွန်တော်ပင် သင်ကြားပို့ချခဲ့ရပါသည်။ ထိုအခါ၌ ကျွန်တော်သည် သင်ကြားပို့ချသူ ဆရာတစ်ယောက်အနေဖြင့် ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်များ စာကြည့်တိုက်၌ ရနိုင်သမျှ စံလွဲစိတ်ပညာ ကျမ်းများကို ရှာဖွေစုဆောင်း၍၊ ထို့နောက် နိုင်ငံခြား၌ ထုတ်ဝေသော စံလွဲစိတ်ပညာကျမ်းများကို မှာကြားဝယ်ယူ စေ၍ ဖတ်ရှုလေ့လာကာ ကျောင်းသားများကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ကျယ် ကျယ်ပြန့်ပြန့် သင်ကြားပို့ချခဲ့ပါသည်။

ထို့နောက် စံလွဲစိတ်ပညာ ကျမ်းတစ်စောင်ကို မြန်မာဘာသာ ဖြင့် ပြုစုရန် လိုအပ်လာသောအခါတွင်လည်း ထိုကျမ်းကို ရေးသား ပြုစုရန် ပါမောက္ခ ဆရာကြီးများက ကျွန်တော့်ကိုပင် တာဝန်ပေးခဲ့ ကြပါသည်။ ထိုအခါ၌ ကျွန်တော်သည် စံလွဲစိတ်ပညာကျမ်းကို စိတ် ပါလက်ပါ အစွမ်းကုန် ကြိုးစား၍ “လက်ကုန်” ရေးသားခဲ့ပါသည်။

ထို့ကြောင့် စံလွဲစိတ်ပညာကျမ်းမှာ ကျွန်တော် နှစ်ခြိုက်ကျေနပ်အားရ  
သော ကျမ်းတစ်စောင် ဖြစ်လာခဲ့ပါသည်။

ယခုအခါ၌ ထိုစာအုပ်မှာ ရှာဖွေရရှိရန် ခဲယဉ်းသော၊ ရှာမရ  
နိုင်သော ကျမ်းတစ်စောင် ဖြစ်နေပါပြီ။

ထိုစာအုပ်ကို ယခု အရုဏ်ကောင်းကင် စာအုပ်တိုက်မှ ပြန်  
လည်ပုံနှိပ် ထုတ်ဝေလိုက်သောအခါ ကျွန်တော်မှာ ကျွန်တော်၏  
ငယ်မူလက်ရာ အချစ်ဦးကလေးကို ပြန်လည်တွေ့ရှိရသကဲ့သို့ ဝမ်း  
မြောက်ကြည်နူးမိပါတော့သည်။

**ဦးအုန်းဖေ**

အခန်း (၁)

## အခြေခံများ

- ၁-၁။ စံလွှဲစိတ်ပညာ၏ သဘာဝနှင့် နယ်ပယ်အကျယ်အဝန်း
- ၁-၂။ စံလွှဲအပြုအမူ၏ ပြဿနာသမိုင်း
- ၁-၃။ စိတ်ရောဂါများကို ဂုဏ်တူစုပြုခြင်း

## ၁-၁။ စံလွဲစိတ်ပညာ၏ သဘာဝနှင့် နယ်ပယ်အကျယ်အဝန်း

### (က) စံကိုက် (normal) နှင့် စံလွဲ (abnormal)

“စိတ်ပညာ” ဆိုသည်မှာ ပတ်ဝန်းကျင်ကို အထူးရည်ညွှန်းလျက် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ဆက်သွယ်နေသော လူတို့၏ အပြုအမူကို လေ့လာသည့် သိပ္ပံပညာရပ် ဖြစ်၏။ အကျဉ်းဆိုရလျှင် စိတ်ပညာဟူသည် အပြုအမူကို လေ့လာသော သိပ္ပံပညာ ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် “စံလွဲစိတ်ပညာ” ဆိုသည်မှာ စံလွဲပုဂ္ဂိုလ်များ၏ အပြုအမူကို လေ့လာသော သိပ္ပံပညာရပ် ဖြစ်၏။

“စံလွဲခြင်း” ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။ ဤမေးခွန်းကို အလွယ်ဆုံး ဖြေရလျှင် “စံကိုက်” မဟုတ်သူများသည် စံလွဲသူများ ဖြစ်ကြသည်ဟု ဖြေရပေလိမ့်မည်။ တစ်နည်းဆိုရလျှင် စံကိုက်ခြင်းဖြင့် နှိုင်းယှဉ်ချိန်ထိုး ကြည့်မှသာလျှင် စံလွဲခြင်းကို သိနိုင်၏။ ထို့ကြောင့် စံကိုက်ခြင်းနှင့် စံလွဲခြင်း ဟူသော ပညတ်နှစ်ခုတို့သည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု သီးခြားကင်းလွတ် မနေဘဲ တစ်ခုကိုတစ်ခု အမှီသဟဲ ပြုနေကြကုန်၏။

စံလွဲသည်ဟူ၍ အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်သည် သတ်မှတ်လက်ခံထားသော စံများနှင့် လွဲနေကြောင်းကို သိသိသာသာ သံသယကင်းကင်း သိနိုင်လောက် အောင် အလွန်အမင်း စံလွဲသည်လည်း ရှိ၏။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်တို့မှာမူ စံနှင့် လွဲနေကြောင်းကို ထင်ထင်ရှားရှား မသိရဘဲ မသိမသာ အနည်းမျှသာ လွဲနေသည်လည်း ရှိ၏။ ဤသို့ စိုးစဉ်းမျှ စံလွဲသူများနှင့် တွေ့ရသောအခါ

ဤသူများကား စံလွဲသူများ၊ သို့မဟုတ် စံကိုက်သူများ ဖြစ်ကြသည်ဟူ၍ ယတိပြတ် အဆုံးအဖြတ်ပေးရန် ခက်၏။ တစ်နည်းဆိုရသော် စံကိုက် နှင့် စံလွဲ တိကျပြတ်သားသော နယ်ခြားမျဉ်းဆွဲ၍ ခွဲရန်ခက်၏။ ဤသို့ သော အခက်အခဲကို စံကိုက်နှင့် စံလွဲ ခွဲခြားမှု ရှုထောင့်အမြင် အသီးသီး တို့၌ တွေ့ရ၏။

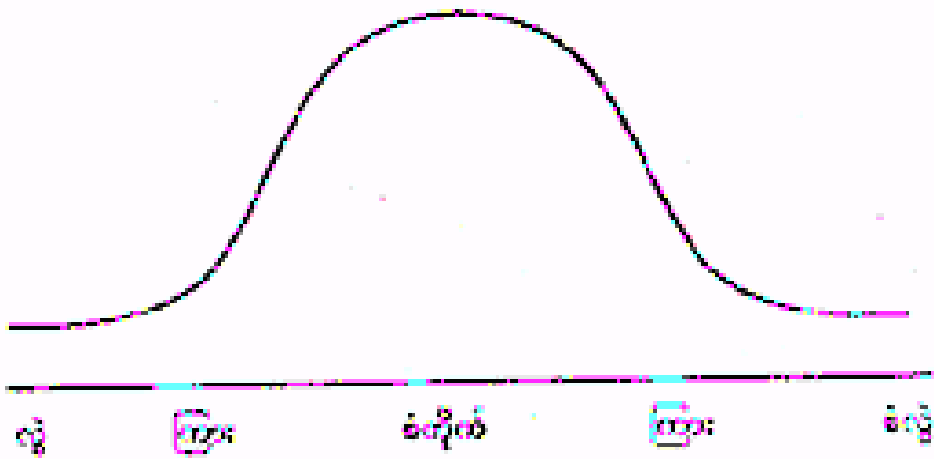
**ရောဂါဗေဒ (pathology) ရှုထောင့်အမြင်။** ။ ရောဂါဗေဒ

ရှုထောင့်မှ ကြည့်လျှင် စံလွဲအပြုအမူ ဆိုသည်မှာ ရောဂါတစ်ခုခုကြောင့် သို့မဟုတ် ဖောက်ပြန်သော အခြေအနေကြောင့် ဖြစ်ပွားသော အပြုအမူဟု ယူဆရ၏။ **ကုခန်းစိတ်ပညာ (clinical psychology)** တွင် အသိအမှတ် ပြုထားသော **ရောဂါပြလက္ခဏာ (symptom)** များ ရှိနေခြင်းကိုထောက်၍ အပြုအမူတစ်ခုသည် စံလွဲအပြုအမူ ဖြစ်ကြောင်း သိနိုင်၏။ ကုခန်းစိတ် ပညာတွင် အသိအမှတ်ပြုထားသော ရောဂါပြလက္ခဏာများအနက် အချို့ကို ပုံစံပြရလျှင် **နယူရိုးဆစ် (neurosis)** များ၌ တွေ့ရတတ်သည့် အခြေအမြစ် ကင်းမဲ့သော ကြောက်ရွံ့ခြင်းများ၊ **ဆိုက်ကိုးဆစ် (psychosis)** များ၌ တွေ့ရတတ်သည့် **ယုံမှားလွန်မှု (delusion)** များနှင့် **အာရုံချောက်ချားမှု (hallucination)** များ၊ **ဆက်ဆံရေး ရောဂါဗေဒကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဖောက်ပြန်မှု (sociopathic personality disturbance)** ၌ တွေ့ရတတ် သည့် ဆက်ဆံရေး ဆန့်ကျင်မှုများသည် စံလွဲ လက္ခဏာများ ဖြစ်ကြ၏။

စံကိုက် **ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး (personality)** ဆိုသည်မှာ အထက်၌ ပုံစံပြခဲ့သည့် ရောဂါပြလက္ခဏာများ လုံးဝကင်းရှင်းသော ကိုယ်ရည်ကိုယ် သွေး ဖြစ်သည်ဟူ၍ ရောဂါဗေဒရှုထောင့်အမြင်အရ ယူဆ၏။ သို့ရာတွင် ကျွန်ုပ်တို့ အတွေ့အကြုံများအရဆိုရလျှင် ယင်းရောဂါပြလက္ခဏာ လုံးဝ ကင်းရှင်းသူ အလွန်ရှားလှ၏။ အထူးသဖြင့် မည်သူမဆို **ဖိစီး (stress)** အခြေအနေများနှင့် ရင်ဆိုင်တိုးရသောအခါ ဆိုခဲ့သော ရောဂါပြလက္ခဏာ များ လုံးဝကင်းရှင်းရန် ခဲယဉ်းလှ၏။ သို့ရာတွင် ကုခန်းစိတ်ပညာ၌ အသိ အမှတ်ပြုထားသော ရောဂါပြလက္ခဏာများအနက် အချို့သော ရောဂါပြ လက္ခဏာများ၊ သို့မဟုတ် အချို့သော **ရောဂါပြ လက္ခဏာစု (syn- drome)** တို့မှာ ဖောက်ပြန်သော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး မဟုတ်ဟူ၍ မငြင်းနိုင်သောကြောင့် ဤရောဂါပြလက္ခဏာရှိသူတို့ကို စံလွဲသူများဟု မှတ်ရမည်သာ ဖြစ်၏။

**စာရင်းအင်းပညာ (statistics) ရှုထောင့်အမြင်။** ။

စာရင်းအင်း ပညာ ရှုထောင့်အရ မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်များသည် စံကိုက်သူများ ဖြစ်သည်၊ သို့မဟုတ် စံလွဲသူများဖြစ်သည်ဟူသော မေးခွန်းကို ပုံပြမျဉ်းဖြင့် သို့မဟုတ် သင်္ချာနည်းဖြင့် ဖြေရှင်း၏။ အောက်ဖော်ပြပါ **ပုံမှန်ပြန့်မျဉ်းကွေး** (normal distribution curve) သည် စံကိုက်ခြင်းနှင့် စံလွဲခြင်းတို့ကို စာရင်းအင်း ပညာရှုထောင့်ကကြည့်၍ ဆုံးဖြတ်ပုံ ပြ၏။



အထက်ဖော်ပြပါ ပုံမှန်ပြန့်မျဉ်းကွေး၏ အလယ်လောက်တွင် စမ်းသပ်ခံသူတို့အနက် ပုဂ္ဂိုလ်အများစု စုနေသည်ကို သတိချပ်သင့်၏။ စာရင်းအင်းပညာရှုထောင့်အမြင်အရ အလယ်တွင် စုနေသူများသည် စံကိုက်သူများဖြစ်ကြလျက် မျဉ်းကွေး၏ အစွန်းတစ်ဖက်စီတွင် ရှိကြသည့် အနည်းငယ်သော ပုဂ္ဂိုလ်များမှာ စံလွဲသူများဖြစ်ကြသည်ဟု ယူဆ၏။ ထို့ကြောင့် စာရင်းအင်းပညာအမြင်အရ အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် အလယ်အလတ်ပုဂ္ဂိုလ် သုံးပုံနှစ်ပုံလောက်သာလျှင် စံကိုက်သူများ ဖြစ်ကြ၏။

ဤရှုထောင့်က လေ့လာနည်းသည် လူတို့၏ ထင်ရှားသိသာသော **အင်္ဂါရပ်** (trait) များ ဖြစ်ကြသည့် အရပ်အမောင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန် စသည်များကို တိုင်းရာ၌ သံသယဖြစ်စရာ မလိုလောက်အောင်ပင် ကိုးစားနိုင်သောနည်း ဖြစ်ပါ၏။ သို့ရာတွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အင်္ဂါရပ်များကို လေ့လာခြင်းသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အင်္ဂါရပ်များကို လေ့လာခြင်းထက် ပိုမိုခက်၏။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အင်္ဂါရပ်များ၌ပင်လျှင် အချို့ကို လေ့လာရန် အတန်လွယ်၏။ အချို့ကို လေ့လာရန် အတော်ခက်၏။ ပုံစံ- **ဉာဏ်ရည်**

(intelligence) ကို တိုင်းတာရာတွင် စာရင်းအင်းပညာကို သုံးခြင်းဖြင့် အောင်မြင်မှုရသော်လည်း ရှုပ်ထွေးလှစွာသော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတစ်ရပ်လုံး၏ **ခြင်းရာသတ္တိ** (characteristic) များကို လေ့လာရာတွင်မူကား စာရင်းအင်းပညာနည်းကို သုံးခြင်းဖြင့် ကျေနပ်လောက်အောင် အောင်မြင်မှု မရသေးပေ။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၌ လေ့လာလိုသောနယ် သတ်မှတ်ရာတွင် လည်းကောင်း၊ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို တန်ဖိုးဖြတ်ရာတွင် လည်းကောင်း၊ စာရင်းအင်းပညာနည်းကို သုံးစွဲခြင်းဖြင့် ကြီးမားသော ပြဿနာများနှင့် ရင်ဆိုင်နေရ၏။ စံလွဲအပြုအမူများကို စာရင်းအင်းပညာနည်းဖြင့် လေ့လာပြီးနောက် ရရှိသော အချက်အလက်များ၏ အသုံးဝင် မဝင်နှင့် **ခိုင်လုံမှု** (validity) ရှိ မရှိတို့မှာ ရွေးချယ်လေ့လာသော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးအင်္ဂါရပ်များပေါ်တွင် လည်းကောင်း၊ အသုံးပြုသော စာရင်းအင်းဆိုင်ရာ စံ (criterion) များပေါ်တွင်လည်းကောင်း တည်နေ၏။

**ယဉ်ကျေးမှု (culture) ရှုထောင့်အမြင်။** ။ ယဉ်ကျေးမှုရှုထောင့်မှ ကြည့်လျှင် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ **အပြုအမူ** (behavior) နှင့် **သဘောထား** (attitude) များကို ယင်းပုဂ္ဂိုလ် ပါဝင်လှုပ်ရှားနေသော ဆက်ဆံရေး (ယဉ်ကျေးမှု) **ပတ်ဝန်းကျင်** (environment) အလိုက် စံကိုက်သည်။ သို့မဟုတ် စံလွဲသည်ဟု သတ်မှတ်၏။ **အကျိုးတူအုပ်စု** (community group) တစ်ခုသည် စည်းကမ်းတင်းကျပ်လှသော အရှင်သခင်တစ်မျိုးဖြစ်၍ ယင်း အုပ်စု ကျင့်သုံးနေသော ဓလေ့ထုံးစံများကို တစ်ဦးတစ်ယောက်က သွေဖည် ဖောက်ဖျက်လျှင် လက်ခံမည်မဟုတ်ချေ။ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးစီအဖို့ ရှိသင့်ရှိထိုက်သော ပုဂ္ဂလိကလွတ်လပ်မှုနှင့် ကိုယ်ပိုင်ဟန်ရှိမှုတို့အတွက် အတော်အတန် သင့်တင့်လျောက်ပတ်ရုံမျှသော သွေဖည်ဖောက်ဖျက်မှုတို့ကိုမူ ခွင့်ပြုပေမည်။ သို့ရာတွင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်အတွက် လည်းကောင်း၊ ထိုပုဂ္ဂိုလ်နှင့် ပတ်သက် ဆက်ဆံနေရသော လူများအတွက်လည်းကောင်း ကြီးမားသော ဒုက္ခကို ဖြစ်စေလောက်အောင် ဓလေ့ထုံးစံများမှ အလွန်အမင်း သွေဖည်ခြင်းကို အကျိုးတူအုပ်စုက ခွင့်လွှတ်မည်မဟုတ်ပေ။ စံလွဲ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဟူ၍ ယူဆသတ်မှတ်မည်သာ ဖြစ်၏။

ယခုခေတ်၌ ယဉ်ကျေးမှုရှုထောင့်က သုံးသပ်သော အထက်ပါ အယူအဆကို လွှမ်းမိုးနေသည့် အချက်ကြီးနှစ်ရပ် ရှိ၏။ ပထမအချက်မှာ ယဉ်ကျေးမှုပုံစံအမျိုးမျိုးတို့ အစဉ်သဖြင့် ရောနှောနေသော ဤကမ္ဘာကြီး



၆ ■ ဦးအုန်းဖေ

တွင် ယဉ်ကျေးမှုအုပ်စုတစ်ခုက စံကိုက်ဟူ၍ သတ်မှတ်ထားသော ဓလေ့ထုံးစံများနှင့် သဘောထားများကို အခြားယဉ်ကျေးမှုအုပ်စုတစ်ခုက စံလွဲဟူ၍ ယူဆသတ်မှတ်တတ်ကြောင်းကို တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ ပိုမိုတွေ့ရှိလာရ၏။

ဒုတိယအချက်မှာ ခေတ်တစ်ခေတ်က၊ သို့မဟုတ် လွန်ခဲ့သော နှစ်တစ်ရာခန့်က စံလွဲဟူ၍ ထင်မြင်ယူဆခဲ့သော အရာများကို စံကိုက်ဟူ၍ လက်ခံလာတတ်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။

ဤကဲ့သို့သော လူမှုရေးအယူအဆ အပြောင်းအလဲသည် အချို့သော ဆက်ဆံရေးအုပ်စုတို့တွင် နှေး၍ အချို့သော ဆက်ဆံရေးအုပ်စုတို့တွင် များစွာ လျင်မြန်၏။ ထို့ကြောင့် ယဉ်ကျေးမှုရှုထောင့်အမြင်မှကြည့်၍ စံကိုက်ခြင်းနှင့် စံလွဲခြင်းကို စဉ်းစားရာတွင် အထက်၌ ဖော်ပြသော အချက်နှစ်ချက်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်၏။ ထို့ပြင် အကျိုးတူအုပ်စုက ပုဂ္ဂလိကကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို ရုတ်တရက် ချက်ချင်း ဖိစီးတတ်သော ဒဏ်ချက်များကိုလည်း လျစ်လျူမရှုဘဲ ထည့်သွင်းစဉ်းစားသင့်၏။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ယင်းအချက်တို့သည် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးကို စံကိုက်၊ သို့မဟုတ် စံလွဲဟူ၍ သတ်မှတ်ဆုံးဖြတ်ရာတွင် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းက ပါဝင်လျက်ရှိသောကြောင့် ဖြစ်၏။

**(ခ) စံကိုက် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးအတွက် သတ်မှတ်ထားသောစံများ**

အထက်တွင် ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ရှုထောင့်အမျိုးမျိုးမှ ကြည့်လင့်ကစား စံကိုက်နှင့် စံလွဲကို တိကျပြတ်သားစွာ ခွဲခြားရန် ခဲယဉ်းသော ကိစ္စများရှိသေးသည်ကို တွေ့ရ၏။ **မတ်စလိုး** (Maslow, A.H.) နှင့် **မစ်တဲလမင်** (Mittlemann, B.) တို့သည် ပြဿနာကို ရှင်းလင်းရန် ရည်ရွယ်၍ စိတ်ကျန်းမာရေးဖြင့် ပြည့်စုံသော စံကိုက် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးအတွက် စံများကို သတ်မှတ်ခဲ့ကြ၏။ အဆိုပါ သတ်မှတ်စံများကို **ကိုဗီး** (Coville, W.J) နှင့် အပေါင်းပါတို့က အနည်းငယ်ပြုပြင်၍ အောက်ပါအတိုင်း တင်ပြခဲ့၏။

- ၁။ **လုံခြုံမှု** (security) စိတ်ဓာတ် အပြည့်အဝရှိခြင်း။
- ၂။ မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးဖြတ်ရာတွင် သင့်လျော်သော ကျိုးကြောင်း ခိုင်လုံမှုရှိခြင်း။ (**ထိုးထွင်းသိမှု** (insight) ရှိခြင်း။

- ၃။ ဖြစ်ရပ်မှန်နှင့်ကိုက်ညီသော ဘဝရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်များ ရှိခြင်း။
- ၄။ ဖြစ်ရပ်မှန်နှင့် ထိရောက်စွာ ဆက်ဆံနိုင်ခြင်း။
- ၅။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး စည်းလုံးပေါင်းစုမှုရှိခြင်းနှင့် ရှေ့နောက် ညီညွတ်ခြင်း။
- ၆။ အတွေ့အကြုံမှ သင်ယူနိုင်စွမ်းရှိခြင်း၊ သို့မဟုတ် သင်ခန်းစာ ယူနိုင်စွမ်းရှိခြင်း။
- ၇။ လုံလောက်သော ဂယက်ပြန်မှု (reflex) များ ရှိခြင်း။
- ၈။ သင့်တင့်လျော်ကန်သော စိတ်လှုပ်ရှားမှု (emotion) ရှိခြင်း။
- ၉။ အုပ်စု၏ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်နိုင်စွမ်းရှိခြင်းနှင့် အုပ်စုမှ အတော်အတန် သီးခြားကင်းလွတ်နိုင်စွမ်းရှိခြင်း။
- ၁၀။ ကိုယ်ခန္ဓာဆိုင်ရာ ဆန္ဒများ အလုံအလောက်ရှိခြင်း။ ယင်း ဆန္ဒများကို အကျယ်မချဲ့လွန်းခြင်းနှင့် လူ့ဘောင်က ခွင့်ပြု လက်ခံထားသော နည်းလမ်းတို့ဖြင့် ယင်းဆန္ဒများကို ဖြည့် နိုင်စွမ်း ရှိခြင်း။

အထက်ပါ သတ်မှတ်စံများကို အထူးဂရုပြု၍ စစ်ဆေးလေ့လာရန် လို၏။ ထို့ပြင် အထက်ပါ သတ်မှတ်စံများသည် စံကိုက်နှင့် စံလွဲခွဲရာ၌ တရားသေစံ မဟုတ်ဘဲ အကြံပေးလမ်းညွှန်မျှသာ ဖြစ်သည်ကို သဘော ပေါက် နားလည်ထားသင့်၏။ စံကိုက်ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုသည်မှာ အထက်ပါ သတ် မှတ်စံ အားလုံးတို့နှင့် စင်းလုံးချော အပြစ်အနာအဆာမရှိ ကိုက်ညီနေသူ မဟုတ်ပေ။ စံကိုက် ပုဂ္ဂိုလ်သည် ယင်း သတ်မှတ်စံများအနက် တစ်ခုခု ၌ သော်လည်းကောင်း၊ သတ်မှတ်စံ အများစု၌ သော်လည်းကောင်း ချို့တဲ့ နေကောင်း ချို့တဲ့နေပေမည်။ သို့ရာတွင် ယင်းပုဂ္ဂိုလ်၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ် သွေး တစ်ရပ်လုံးကို ခြုံ၍ ကြည့်လျှင် ကောင်းမွန်သော စိတ်ကျန်းမာ ပျော် ရွှင်မှုကို ရနေသူဖြစ်၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးကို စံကိုက်သူဟူ၍ ယူဆ၏။ အကယ်၍ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်သည် သတ်မှတ်စံတို့အနက် များစွာတို့တွင် ချို့တဲ့နေလျှင် ဖြစ်စေ၊ သတ်မှတ်စံ တစ်ခု နှစ်ခုတွင် ဆိုးဆိုးရွားရွား ချို့တဲ့နေလျှင် ဖြစ်စေ ယင်းပုဂ္ဂိုလ်ကို စံလွဲသူဟူ၍ ယူဆအပ်၏။

အရုဏ်ကောင်းကင် စာအုပ်တိုက်

**(ဂ) စံလွဲစိတ်ပညာနှင့် သက်ဆိုင်သော အခြားပညာရပ်များ**

စံလွဲစိတ်ပညာ၏ ပြဿနာများသည် ဖောက်ပြန်သော ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေးနှင့် ပတ်သက်၏။ ချွတ်ယွင်းသော အပြုအမူနှင့် ပတ်သက်၏။ ဤပြဿနာများကို နိုင်နိုင်နင်းနင်း ဖြေရှင်းနိုင်ရန် စံလွဲစိတ်ပညာသည် အခြားပညာရပ်များနှင့် ဆက်စပ်ရ၏။ ကူးလူးဆက်ဆံရ၏။ အခြား ပညာရပ်များက အကြောင်းရပ်များကို ထုတ်နုတ်သုံးစွဲရ၏။ ယင်းပညာရပ် များအနက် အချို့မှာ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအရ လည်းကောင်း၊ သိပ္ပံ ပညာသဘောအရ လည်းကောင်း စံလွဲစိတ်ပညာနှင့် နီးကပ်စွာ တိုက်ရိုက် ဆက်သွယ်လျက် ရှိကြ၏။ အချို့ ပညာရပ်တို့မှာမူကား စံလွဲစိတ်ပညာ နှင့် နည်းနည်းဖြစ်စေ များများဖြစ်စေ သွယ်ဝိုက်ဆက်သွယ်နေကြ၏။ အခြားပညာရပ်တစ်ခုသည် စံလွဲစိတ်ပညာနှင့် ဆက်သွယ်မှု ရှိ-မရှိ ဟူသော အချက်နှင့် အကယ်၍ ဆက်သွယ်မှုရှိလျှင်လည်း တိုက်ရိုက်နီးကပ်စွာ ဆက်သွယ်သည်။ သို့မဟုတ် သွယ်ဝိုက် ဆက်သွယ်သည် ဟူသောအချက် မှာ လေ့လာသောပြဿနာ၏ သဘာဝပေါ်တွင် တည်၏။ ယေဘုယျ အားဖြင့် စံလွဲစိတ်ပညာနှင့် သွယ်ဝိုက်ဆက်သွယ်သော ပညာရပ်များအနက် အချို့ကို ဖော်ပြရလျှင် ဘာသာရေး၊ ပညာရေး၊ ဥပဒေပညာ၊ လူမှုရေး မနုဿဗေဒစသည်တို့ ဖြစ်ကြ၏။ ယေဘုယျအားဖြင့် စံလွဲစိတ်ပညာ နှင့် နီးကပ်စွာ ဆက်သွယ်နေကြသော ပညာရပ်များကို သိနိုင်ရန် စံလွဲ စိတ်ပညာ၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်နှင့်တကွ ယင်းပညာရပ်များ၏ အနက် အဓိပ္ပာယ်များကို အောက်တွင် ဖော်ပြလိုက်ရပေသည်။

**စံလွဲစိတ်ပညာ။** ။ စံလွဲ စိတ်ပညာ၏ စိတ်ပညာနယ်ပယ်တစ်ခု ဖြစ်၍ စိတ်ဖောက်ပြန်ခြင်း သို့မဟုတ် စံလွဲခြင်းအမျိုးအစားအားလုံးတို့ကို လေ့လာ၏။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးနှင့် အပြုအမူဖောက်ပြန်မှုတို့ကို အမျိုး အမည်ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း၊ **ဂုဏ်တူစုပြုခြင်း (Classification)**၊ ရောဂါ ဖြစ်ပွားစေသော အကြောင်းများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်းပြုရန် ကြိုးပမ်း အားထုတ်၏။ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ယင်းစိတ်ဝေဒနာရှင်များကြောင့် ဖြစ်ပေါ် သော ဆက်ဆံရေးပြဿနာရှင်များကို ဖြေရှင်းရန်နှင့် ဝေဒနာများကို ကုသ ပေးနိုင်ရေးအတွက် အခြေခံအချက်အလက်များကို ရှာဖွေရန်ဖြစ်၏။

**ကုခန်းစိတ်ပညာ (clinical psychology)**။ ။ ကုခန်းစိတ်

ပညာဆိုသည်မှာ စံလွဲစိတ်ပညာကို လက်တွေ့အသုံးချခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ယင်းတိုင် လူနာတို့၏ ရောဂါအမည်ဖော်ရန် တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း၊ စိတ်ရောဂါများကို ကုသပေးခြင်း၊ ရောဂါသက်သာစေရန် အကြံပေးခြင်းများ ပါဝင်၏။

**စိတ်ရောဂါကုပညာ (psychiatry)**။ ။ စိတ်ရောဂါကုပညာမှာ ဆေးပညာ၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်၍ စိတ်ဖောက်ပြန်မှုများကို ရောဂါအမည်ဖော်ခြင်း၊ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းနှင့် ကုသခြင်း စသည်တို့ကို အထူးပြုလုပ်၏။

**စိတ်စိစစ်မှုပညာ (psychoanalysis)**။ ။ စိတ်စိစစ်မှုပညာမှာ စိတ်ပညာအရ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုရှင်းလင်းသော နည်းတစ်ခုဖြစ်၏။ **ဖရွိုက် (Freud, S.)** တင်ပြခဲ့သော **စိတ်အဟုန် (psychodynamic)** များ ပေါ်တွင် အခြေပြုထားသည့် **စိတ်ကုထုံး (psychotherapy)** များကို အထူးလေ့လာ၏။

**နာမ်ကြောပညာ (neurology)**။ ။ နာမ်ကြောပညာမှာ ဆေးပညာ၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်၏။ **နာမ်ကြောအဖွဲ့ (nervous System)** ချွတ်ယွင်းမှုများကို ရောဂါအမည်ဖော်ခြင်းနှင့် ကုသပေးခြင်းပြု၏။ **နာမ်ကြောခွဲစိတ်ကုပညာ (neurosurgery)** မှာ နာမ်ကြောပညာတွင် အကျုံးဝင်သော အထူးပညာရပ်တစ်ခုဖြစ်၏။

**(ဃ) စိတ်ရောဂါကုဆိုင်ရာ လူမှုဝန်ထမ်းလုပ်ငန်း**

ယင်းမှာ လူမှုဝန်ထမ်းလုပ်ငန်း၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်၏။ စိတ်ရောဂါများနှင့် ဆက်စပ်နေသော လူမှုရေးပြဿနာများကို အထူးလေ့လာသောပညာရပ် ဖြစ်၏။ စိတ်ရောဂါကုဆိုင်ရာ လူမှုဝန်ထမ်းလုပ်ငန်းကို လက်တွေ့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် လူနာ၏ လူမှုဆက်ဆံရေး အခြေအနေကောင်းမွန်လာအောင် မည်သို့စီမံပြုလုပ်သင့်သည်ကို အကြံပေးနိုင်၏။ ပုံစံအားဖြင့် စိတ်ရောဂါရှင်၏ မိသားစု ဆက်ဆံရေးများ၊ အလုပ်အကိုင်နှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ရည်မှန်းချက်များ၊ အိမ်ထောင်ရေး ပြဿနာများကို မည်သို့ ကူညီဖြေရှင်းသင့်သည်ကို အကြံပေးနိုင်၏။ ဤသို့ အကြံပေးခြင်းသည် ရောဂါကို ကုသပေးခြင်း၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်၏။

**စိတ်ကျန်းမာရေး (mental hygiene)**။ ။ စိတ်ကျန်းမာရေးသည် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ပညာရပ်တစ်ခု မဟုတ်ပေ။ စိတ်ဆင်းရဲ ဒုက္ခရောက်ခြင်းများနှင့်စိတ်ရောဂါဖြစ်ခြင်းများကို ကြိုတင်ကာကွယ်ရန်နှင့် စိတ်ရောဂါသည်များကို ကုသရာတွင် ပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန်လာအောင် ဝိုင်းဝန်းကူညီရန် ရည်ရွယ်သော လူထုအကျိုးပြုလုပ်ငန်းတစ်ခု ဖြစ်၏။

**၁-၂။ စံလွဲအပြုအမူ ပြဿနာသမိုင်း**

လူတို့သည် ရှေးပဝေဏီကပင်လျှင် စိတ်ရောဂါ ပြဿနာနှင့် ပတ်သက်၍ တတ်နိုင်သမျှ လေ့လာခဲ့ကြ၏။ သမိုင်းမှတ်တမ်းများတွင် စံလွဲအပြုအမူကို အမျိုးမျိုး အထွေထွေ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ရှင်းပြခဲ့ကြ၏။ ထို့ပြင် စိတ်ရောဂါ ပျောက်ကင်းချမ်းသာအောင် ကုနည်းများကိုလည်း အမျိုးမျိုး အထွေထွေ ရေးသားဖော်ပြခဲ့ကြ၏။ ထိုဖော်ပြချက်များအရ ရောဂါကုထုံးတို့သည် ထိုခေတ်ကာလတွင် လူတို့ လက်ခံယုံကြည်သော ဘာသာရေး အယူအဆ၊ ဒဿနဆိုင်ရာ အယူအဆ၊ ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ထုံးစံနှင့် ဆက်ဆံရေး အခြေအနေတို့ပေါ်တွင် မူတည်လျက်ရှိသည်ကို တွေ့ရ၏။ အခက်အခဲ အမျိုးမျိုးနှင့် ပြဿနာအထွေထွေတို့၏ အကြားမှ ထွက်ပေါ်လာခဲ့သော ရှေးဦး စိတ်ရောဂါကုထုံးများမှာ မှားယွင်းချွတ်ချော်မှုများဖြင့် ပြည့်နှက်လျက် ရှိ၏။ တစ်နည်းဆိုရလျှင် သိပ္ပံနည်းကျ စံလွဲစိတ်ပညာ ဖြစ်ထွန်းတိုးတက်မှုသည် နှေးကွေးလျက် ရှိသည်ဟု ဆိုရပေမည်။ ဤသို့ ဖြစ်ရခြင်းမှာ အကြောင်းနှစ်ချက် ရှိ၏။

ပထမအကြောင်းမှာ အကယ်၍ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်သည် စိတ်ရောဂါ ကပ်ရောက်ပါက ထိုဝေဒနာရှင်၏ မိသားစုနှင့် အကျိုးတူအုပ်စုတို့က ယင်းအဖြစ်သည် ရှက်စရာတစ်ရပ်ဟု ယူဆ၍ လူများမသိအောင် ဖုံးဖိထားလေ့ ရှိ၏။ ထို့ပြင် ဤသို့ဖြစ်ရခြင်းသည် ပြစ်မှုတစ်ခုကို ကျူးလွန် မိခဲ့သကဲ့သို့ပင် ယူဆကြ၏။ စိတ်ဖောက်ပြန်သူကို ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ရန်အတွက် ဘာသာရေး အဖွဲ့အစည်းနှင့် နိုင်ငံအစိုးရ၏ အလုပ်ဖြစ်သည် ဟူ၍လည်း ယူဆကာ စိတ်ဖောက်ပြန်သူကို လျစ်လျူရှု ပစ်ပယ်ထားခဲ့ကြ၏။

ဒုတိယ အကြောင်းတစ်ရပ်မှာ ခေတ်မီသိပ္ပံပညာရပ်တိုင်း၏ တိုးတက်မှုများသည် နှေးခဲ့၏။ ထို့ကြောင့် စံလွဲအပြုအမူကို သိပ္ပံနည်းကျ လေ့လာခြင်းသည်လည်း အလားတူပင် နှေးခဲ့ရသည်။ ခေတ်သစ်အမြင်များ ထွက်ပေါ်ရေးတွင် ကြီးစွာသော အခက်အခဲများဖြင့် ရင်ဆိုင်ခဲ့ရသည်။ သမိုင်းဖြစ်စဉ်တစ်လျှောက်ကို သုံးသပ်ကြည့်လျှင် အယူအဆဟောင်းတစ်ရပ်ကို ဝေဖန်ခြင်း၊ အယူအဆသစ်ကို တင်ပြခြင်း စသည်တို့ကို ပြင်းထန်စွာ ဝေဖန်ရှုတ်ချခဲ့ကြ၏။ အထူးသဖြင့် စံလွဲအပြုအမူနှင့် ပတ်သက်၍ အယူအဆဟောင်းများကို တော်လှန်ပြီး အယူအဆသစ်များ တင်ပြခြင်းကို အပြင်းအထန် ဟန့်တားပြစ်တင်ခြင်း ပြုခဲ့ကြ၏။ ဤသည်လည်း သိပ္ပံနည်းကျ စံလွဲစိတ်ပညာ၏ တိုးတက်မှုအလျဉ်ကို နှောင့်နှေးစေသော အကြောင်းတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်၏။

စံလွဲအပြုအမူ ပြဿနာ၏ သမိုင်းကို လေ့လာရာတွင် အခြေခံအားဖြင့် ၈ အောက်ပါအတိုင်း ခေတ်ခုနှစ်ခေတ် ခွဲခြား၍ လေ့လာသင့်၏။

**(က) အရိုင်းအစိုင်းခေတ်**

ကျောက်ခေတ်ကတည်းကပင် စိတ်ရောဂါများရှိခဲ့ကြောင်းကို ရှေးဟောင်းပစ္စည်းလေ့လာသူ ပညာရှင်များ၏ တွေ့ရှိချက်များက ပြသလျက်ရှိ၏။ ဦးခေါင်းခွံတစ်နေရာကို လှီးထုတ်ပစ်ခြင်းဖြင့် ဦးနှောက်၌ ဖိစီးနေသော နှောင့်ယှက်မှုမှ သက်သာရာရအောင် ပြုလုပ်ပေးခဲ့ကြောင်းကို ရှေးဦးကျောက်ဖြစ်ရုပ်ကြွင်းများအရ သိရ၏။ ဤသို့ ပြုလုပ်ခြင်းသည် ယခုခေတ်ခွဲစိတ်ကုနည်းနှင့် ဆင်တူနေ၏။ သံသယဖြစ်ဖွယ်ရှိသည်မှာ ကျောက်ခေတ်လူတို့သည် ဦးနှောက်ရောဂါဗေဒ၏ သဘောကို နားလည်၍ ယင်းသို့ ပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်လေသလော၊ သို့မဟုတ် စိတ်ဝေဒနာရှင်တွင် လာရောက်ပူးကပ်နှောင့်ယှက်နေသော နတ်ဆိုးများ အပြင်သို့ ထွက်သွားစေရန် လမ်းဖွင့်ပေးခြင်း ဖြစ်လေသလောဟူသည်ကို စဉ်းစားသင့်၏။ ဒုတိယအယူအဆက ပို၍ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရှိ၏။ နတ်ဆိုးများ ထွက်သွားစေရန်ဟူသော ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ဦးခေါင်းခွံကို ဖောက်ပေးခြင်း ဖြစ်နိုင်၏။

**(ခ) ဂရိနှင့် ရောမ မတိုင်မီခေတ်**

ရှေးဦးခေတ်က အယူသည်းမှုများသည် ဂရိနှင့် ရောမခေတ်ကို

လွန်သည့်တိုင်အောင် တည်နေခဲ့၏။ သို့ရာတွင် ဤဂရိနှင့် ရောမတို့၏ ခေတ်အတွင်း၌ စိတ်ရောဂါဖြစ်ပွားသူတို့ကို ကျိုးကြောင်းခိုင်လုံသော ဆင်ခြင်တုံတရားနှင့် ပြည့်စုံသည့်နည်းလမ်းတို့ဖြင့် ချဉ်းကပ်လေ့လာရန် ကြိုးပမ်းခဲ့၏။ ဂရိနှင့် ရောမတို့၏ ယဉ်ကျေးမှု အမြင့်မားဆုံးအချိန် မရောက်မီ ခေတ်ကပင်လျှင် စိတ်ရောဂါပြဿနာကို သိရှိနားလည်ရန်နှင့် ပြုစုကုသရန် ဆင်ခြင်တုံတရားနှင့် ပြည့်စုံသော နည်းလမ်းများကို စတင် သုံးစွဲခဲ့ကြောင်း တွေ့ရ၏။

**အရှေ့ပိုင်းဒေသများ**

ခရစ်မပေါ်မီ ဘီစီ ၂၆၀၀ ခန့်ကပင် တရုတ်ပြည်တွင် ယုံကြည်မှု ကုထုံး၊ လူ၏ ပတ်ဝန်းကျင် ပြောင်းလဲပေးခြင်း ကုထုံး၊ စိတ်ဝင်စားမှု လွှဲပြောင်းပေးခြင်း ကုထုံး စသည်တို့ကို စိတ်ရောဂါအဓိက ကုထုံးများ အဖြစ် သုံးစွဲခဲ့ကြ၏။ ဘီစီ ၁၁၄၀ တွင် စိတ်ဝေဒနာရှင်များကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ကုသရန်အတွက် စိတ်ရောဂါကု ဆေးရုံများ ဖွင့်လှစ်တည်ထောင်ခဲ့၏။ အဆိုပါ စိတ်ရောဂါကု ဆေးရုံများတွင် စိတ်ဝေဒနာရှင်များကို ရောဂါပျောက်ကင်း ချမ်းသာသည်အထိ ကုသပေးခဲ့၏။ ဘီစီ ၆၀၀ တစ်ဝိုက် ခန့်တွင် အိန္ဒိယပြည်မှ ဆေးပညာရှင်တို့သည် စိတ်ရောဂါအချို့နှင့် **ဝက်ရူးပြန်ရောဂါ (epilepsy)** ကုထုံးတို့၏ ရောဂါဖြစ်ပျက်ပုံကို အသေးစိတ် ရေးသား ဖော်ပြခဲ့၏။ ထို့ပြင် စိတ်ဝေဒနာရှင်တို့အား ကြင်နာယုယစွာ ဆက်ဆံရမည်ဟု ရေးသားတိုက်တွန်းခဲ့၏။

**အရှေ့အလယ်ပိုင်းဒေသများ**

ဘီစီ ၅၀၀၀ က အီဂျစ်နှင့် ဗေဗီလုံ လက်ရေးစာမူတို့တွင် စိတ်ရောဂါသည် မကောင်းဆိုးရွား တစ္ဆေ မှင်စာတို့ ပူးဝင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ရသည်ဟု ရေးသားဖော်ပြထားသည်ကို တွေ့ရ၏။ ထို့ပြင် စိတ်ရောဂါကုခြင်းသည် ဘုန်းကြီးများနှင့် ပယောဂဆရာများ၏ အလုပ်သာလျှင် ဖြစ်သည်ဟုလည်း ယူဆခဲ့ကြ၏။ သမ္မာကျမ်းစာများ၌ စိတ်ရောဂါဖြစ်ရခြင်းသည် ဘုရားသခင်၏ အလိုတော်ကြောင့် ဖြစ်ရသည်၊ ဘုရားသခင်က ဒဏ်ခတ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု ဟီဗရူးလူမျိုးတို့ အယူရှိခဲ့ကြောင်းကို ရေးသားဖော်ပြထား၏။ ထို့ကြောင့် စိတ်ရောဂါကို ကုသပေးခြင်းသည်

အဓိကအားဖြင့် ဘုရားသခင်၏ အလိုတော်အတိုင်းသာလျှင် ဖြစ်သင့်သည် ဟူ၍လည်း ယူဆခဲ့ကြလေသည်။

**(ဂ) ဂရိနှင့် ရောမခေတ်**

**သဘာဝသိပ္ပံပညာ** (natural science) အတွေးအခေါ်များနှင့် **လူမှုရေးသိပ္ပံပညာ** (social science) အတွေးအခေါ်အားလုံးတို့၏ အရေးပါသော ခေတ်မီခြေလှမ်းသစ်ကြီးများသည် ဂရိခေတ်နှင့် ရောမခေတ်တွင် စတင်ခဲ့၏။ အလားတူပင် စိတ်ရောဂါကုသရာတွင် ကျိုးကြောင်း ဆီလျော်သော ခေတ်မီနည်းများသည်လည်း ယင်းခေတ်များအတွင်းမှာပင် ခြေလှမ်းသစ်များ စတင်ခဲ့၏။

**ဂရိနိုင်ငံ**

စိတ်ရောဂါနှင့် ပတ်သက်သော ဂရိတို့၏ အယူအဆများသည် ခေတ်သစ် သုတေသနများကို လည်းကောင်း၊ ခေတ်သစ် စိတ်ရောဂါကုပညာကိုလည်းကောင်း များစွာ အထောက်အကူ ပြုခဲ့၏။ စိတ်ရောဂါကို ပြဿနာတစ်ရပ်အဖြစ်ဖြင့် ချဉ်းကပ်လေ့လာရာတွင် ပိုမိုကျိုးကြောင်း ခိုင်လုံလာခဲ့၏။ ဝေဒနာရှင်ကို လူသားတစ်ယောက်အနေဖြင့် ကြင်နာယုယစွာ ဆက်ဆံခဲ့၏။ ယင်းသို့သော တိုးတက်မှုကြီးများသည် အမှန်စင်စစ် အားဖြင့် အောက်ပါပုဂ္ဂိုလ်ကြီးများ၏ တွေ့ရှိချက်များကြောင့် ဖြစ်၏။

**ပိုင်သာဂိုရတ်** (Pythagoras)။ ။ ဘီစီ ၅၀၀ မတိုင်မီလောက်က ဆေးပညာရှင် ဘုန်းကြီးများသည် **ညွှန်းခြင်း** (suggestion)၊ ဓာတ်စာပေးခြင်း၊ အပန်းဖြေစေခြင်း၊ နှိပ်နယ်ပေးခြင်း၊ ဆေးဝါးပေးခြင်း စသော နည်းတို့ကို ယင်းတို့၏ ရှေးရိုးနည်းများဖြစ်ကြသည့် ဂါထာမန္တရား ရွတ်ဆိုခြင်း၊ ယဇ်ပူဇော်ခြင်း နည်းများဖြင့် တွဲဖက်ကုသခဲ့ကြ၏။ ယင်းမှာ ခေတ်မီနည်းများကို ခေတ်မီသောနည်းဖြင့် တွဲဖက်သုံးခြင်း ဖြစ်၏။ ခေတ်မီအယူအဆ၏ အရိပ်အယောင်ကိုတွေ့ရသော်လည်း ရည်ရွယ်ချက်မှာ နတ်များ၏ နှောင့်ယှက်မှုမှ ကင်းလွတ်စေရန်ဖြစ်သောကြောင့် တကယ်ခေတ်မီသည်ဟု မဆိုနိုင်ပေ။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ပိုင်သာဂိုရတ်သည် စိတ်ရောဂါအကြောင်းကို ပထမဦးဆုံး သဘာဝကျကျ ရှင်းလင်းတင်ပြခဲ့သူ ဖြစ်၏။



ပိုင်သာဂိုရတ်က “လူ၏ဉာဏ်ရည်သည် ဦးနှောက်နှင့် ဆက်သွယ်နေသည်၊ ထို့အတူ စိတ်ရောဂါသည်လည်း ဦးနှောက်ချွတ်ယွင်း ဖောက်ပြန်မှုကြောင့် ဖြစ်ရသည်” ဟု တင်ပြခဲ့၏။

**ဟစ်ပိုခရတ္တီ (Hippocrates) (၄၆၀-၃၇၇ ဘီစီ)။** ။ ဆေးပညာ၏ ဖခင်ကြီးဟု အမည်တွင်ခဲ့သော ဟစ်ပိုခရတ္တီကလည်း ဦးနှောက်ဖောက်ပြန်ချွတ်ယွင်းခြင်းသည် စိတ်ရောဂါ၏ အကြောင်းရင်းဖြစ်သည်ဟု ယူဆခဲ့၏။ စိတ်ရောဂါကုသရာတွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သဘာဝကို အခြေခံသော ရေချိုးပေးခြင်း၊ အထူးဓာတ်စာပေးခြင်း၊ သွေးဖောက်ထုတ်ပစ်ခြင်း၊ ဆေးဝါးပေးခြင်းတို့ကို အသုံးပြုရန် တိုက်တွန်းခဲ့၏။ စိတ်ရောဂါများ၏ အကြောင်းခံအဖြစ်ဖြင့် **မျိုးရိုးဗီဇ (heredity)** သည် အရေးပါသော အချက်တစ်ရပ် ဖြစ်သည်ဟုလည်း ဟစ်ပိုခရတ္တီက မိန့်ဆိုသင်ကြားခဲ့၏။ ထို့ပြင် ဦးနှောက်ဒဏ်ရာရခြင်းသည် **အာရုံခံဆိုင်ရာ (sensory)** ချွတ်ယွင်းမှုများ၊ **လှုပ်မှုဆိုင်ရာ (motor)** ချွတ်ယွင်းမှုများနှင့် ဆက်၍ နေသည်ဟု ပြောဆိုခဲ့၏။ အိပ်မက်များကို ခွဲခြားစိစစ်ခြင်းသည် စိတ်ရောဂါရှင်၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို နားလည်ရန်အတွက် အသုံးဝင်သော နည်းတစ်ခုဖြစ်သည်ဟုလည်း ယူဆခဲ့၏။

**ပလေတို (Plato) (၄၂၉-၃၄၇ ဘီစီ)။** ။ ဂရိလူမျိုး ဒဿနပညာရှင် ပလေတိုသည် လူသားတို့၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို ထက်မြက်စွာ သိမြင်နားလည်ခဲ့သူ ဖြစ်၏။ သူသည် ပုဂ္ဂလိက ဉာဏ်ရည်ခြားနားမှုများကို အထူးဂရုပြု၏။ ထို့ပြင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခြင်းရာသတ္တိများတွင် ပုဂ္ဂိုလ်အချင်းချင်း ကွဲပြားခြားနားမှုများ ရှိသည်ကိုလည်း အထူးထည့်သွင်းစဉ်းစားသူ ဖြစ်၏။ လူဟူသည်မှာ သဘာဝဆွဲဆောင်ချက်များ၏ **စေ့ဆော်မှု (motivation)** အရ လှုပ်ရှားပြုမူနေရသည်ဟု ယူဆခဲ့၏။ ပလေတို၏ အလိုအရ စိတ်ရောဂါသည် တစ်စိတ်တစ်ဒေသအားဖြင့် စာရိတ္တနှင့် သက်ဆိုင်သည်၊ တစ်စိတ်တစ်ဒေသအားဖြင့် ရုပ်ဝတ္ထုနှင့် သက်ဆိုင်သည်၊ တစ်စိတ်တစ်ဒေသအားဖြင့် တန်ခိုးရှင်များနှင့် သက်ဆိုင်သည်ဟု ယူဆခဲ့၏။ ပလေတိုသည် လူနာနှင့် သမား၏ ဆက်ဆံမှု အရေးကြီးကြောင်းကိုလည်း ဖော်ပြခဲ့၏။ ထို့ပြင် လူနာတို့၏ စိတ်ကူးယဉ်မှုများ၊ အိပ်မက်များသည် ထိန်းချုပ်ထားရသော ဆန္ဒများကို ပြည့်ဝစေသည်ဟု ယုံကြည်ခဲ့၏။ ရာဇဝတ်

ကောင်များသည် စိတ်ဝေဒနာရှင်များ ဖြစ်သည်ဟူသော အယူအဆကို လည်း စတင်ဟောပြောခဲ့၏။ စဉ်းစားတွေးတောခြင်းနှင့် အပြုအမူတို့တွင် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ အကြောင်းရပ်များက လွှမ်းမိုးလျက်ရှိကြောင်းကို ပလေတိုက ညွှန်ပြခဲ့၏။

**အရစ္စတိုတယ် (Aristotle) (၃၈၄-၃၂၂ ဘီစီ)။** ။ အရစ္စတိုတယ်က စိတ်ရောဂါဟူသည်မှာ **ဇီဝကမ္မ (physiology)** အခြေခံကြောင့်ဖြစ်သည် ဟူသော ဟစ်ပိုခရေတ္တို၏ အယူအဆကို လက်ခံခဲ့၏။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းရပ်များသည်လည်း စိတ်ရောဂါကို ဖြစ်စေနိုင်သည်ဟူ၍ အရစ္စတိုတယ်က ထည့်သွင်းစဉ်းစားခဲ့သော်လည်း နောက်ဆုံးတွင် သူသည် ဤအယူအဆကို ပယ်ခဲ့၏။ အရစ္စတိုတယ်၏ ဒဿနအယူအဆများသည် နှောင်းပညာရှင်များအပေါ်တွင် အလွန်တရာ သြဇာကြီးခဲ့၏။ ထို့ကြောင့် နောင်နှစ်ပေါင်း ၂၀၀၀ ခန့်တိုင်အောင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းရပ်သည် စိတ်ရောဂါဖြစ်ပွားစေနိုင်သည့် အချက်တစ်ခုဖြစ်သည်ဟူသော အယူအဆ မှာ မှေးမှိန်ခဲ့ရ၏။

**အလက်ဇင်ဒါးကြီး (Alexander the Geart) (၃၈၄-၃၂၂ ဘီစီ)။** အလက်ဇင်ဒါးကြီးသည် စိတ်ရောဂါသည်တို့အတွက် ဆေးရုံများ ဖွင့်လှစ် တည်ထောင်ပေးခဲ့၏။ ယင်းဆေးရုံတို့တွင် **အလုပ်ပေးကုထုံး (occupational therapy)**၊ **အပန်းဖြေကုထုံး (recreational therapy)** နှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်းကုထုံးတို့ကို သုံးခဲ့၏။ အဆိုပါ ကုထုံးတို့သည် ဂရိခေတ်နှင့် ရောမခေတ်တိုင်အောင် ဆက်လက်တည်တံ့ခဲ့၏။

**ရောမနိုင်ငံ**

ဂရိလူမျိုး ဆေးပညာရှင်များ သုံးစွဲခဲ့သော နည်းများနှင့် ဂရိလူမျိုး ဒဿနပညာရှင်များ၏ အတွေးအခေါ်များကို ရောမခေတ် စိတ်ရောဂါ ကုသရေးတွင်လည်း ဆက်လက်သုံးစွဲခဲ့၏။ ရောမမြို့သို့ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင် ၍ ဆက်လက်ဆေးကုခြင်း၊ ဆေးပညာနှင့် ပတ်သက်၍ သွန်သင်ပြသခြင်း ပြုလုပ်ကြသော ဂရိလူမျိုး ပညာရှင်တို့အနက် အောက်ပါပုဂ္ဂိုလ်တို့မှာ အလွန်ထင်ရှားသော သူများ ဖြစ်ကြ၏။

**အက်စကလေပီယဒီ (Aesclepiades) (၁၂၄-၄၀ ဘီစီ)။ ။**

ဂရိပြည် ဇာတိဖြစ်သော ဆေးပညာရှင်နှင့် ဒဿနပညာရှင် အက်စကလေပီယဒီသည် **နာတာရှည် (chronic)** စိတ်ရောဂါနှင့် **အပြင်းဖမ်း (acute)** စိတ်ရောဂါ၏ ခြားနားမှုကို စတင်ညွှန်ပြခဲ့၏။ ထို့ပြင် စိတ်ဝေဒနာရှင်များ စိတ်အပန်းဖြေရေးနှင့် စိတ်သက်သာရေးအတွက် နည်းလမ်းများကိုလည်း တီထွင်ပေးခဲ့၏။ စိတ်ရောဂါရှင်များကို သွေးဖောက်ထုတ်ခြင်း၊ ချုပ်နှောင်ထားခြင်း၊ မြေအောက်တိုက်ခန်းများတွင် သီးခြားထားခြင်းတို့ကို မပြုလုပ်ရန် ပိတ်ပင်တားဆီးခဲ့၏။ ရှေးယခင်က ပညာရှင်များသည် ယုံမှားလွန်မှုနှင့် အာရုံချောက်ချားမှုများကို မခွဲခြားဘဲ (phantasia) ဟူ၍ တစ်မျိုးတည်းသော ခေါင်းစဉ်အောက်တွင် ပူးပေါင်းထားခဲ့ခြင်းကို အက်စကလေပီယဒီက ခွဲခြားပြခဲ့၏။

**အေရီတေးယပ် (Aretaeus) (အေဒီ ပထမရာစုနှင့် ဒုတိယရာစုအတွင်း)။ ။**

စိတ်ရောဂါဟူသည်မှာ စံကိုက် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး အင်္ဂါရပ်များ ပုံကြီးချဲ့လာခြင်းဖြစ်သည်ဟူ၍ အေရီတေးယပ်က ပထမဦးဆုံး တင်ပြခဲ့၏။ အချို့သော စိတ်ရောဂါများကို ဖြစ်ပွားစေသည့် အကြောင်းခံများသည် ဝေဒနာရှင်များ၌ ရှေးယခင်ကပင် ရှိခဲ့ပြီးဖြစ်သည်ဟူ၍လည်း ယူဆခဲ့၏။ သူ၏ ကိုယ်ပိုင်အတွေးအခေါ်တစ်ခုမှာ စိတ်ရောဂါ၏ အခြေခံသည် ဦးနှောက်နှင့် ဝမ်းဗိုက်အတွင်း၌ဖြစ်သည်ဟု ယူဆခြင်းပင်ဖြစ်၏။ သူသည် ထိုအယူအဆကို ဆေးပညာနည်းအရ မှန်ကန်ကြောင်းပြရန် ဆက်လက်ကြိုးပမ်းခဲ့၏။

**ဂေလင် (Galen) (၁၃၀-၂၀၀ အေဒီ) ။ ။**

ဂေလင်၏ ဆေးသိပ္ပံပညာကို အကျိုးပြုချက်များသည် တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်အောင် ရှိလင့်ကစား တစ်နည်းအားဖြင့်မူ ဆေးသိပ္ပံပညာ၏ တိုးတက်မှုကို နှောင့်နှေးအောင် ပြုလုပ်သကဲ့သို့ဖြစ်ခဲ့၏။ ဂေလင်၏ ဆောင်ရွက်ချက်များသည် သူ့ထက်နှစ်ပေါင်း ၇၀၀ ခန့် စောခဲ့သော ဟစ်ပိုခရတ္တီကဲ့သို့ပင်လျှင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာများ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဝေဒနာရှင်များနှင့် ပတ်သက်၍ အချက်ပေါင်းများစွာကို ရစေခဲ့၏။ နာဗ်ကြောအဖွဲ့ တည်ဆောက်ပုံနှင့်တကွ လူ့အပြုအမူတွင် နာဗ်ကြောအဖွဲ့ ပါဝင်ပုံကို ဂေလင်သည် လေ့လာခဲ့၏။ ထို့ပြင် စိတ်ရောဂါဖြစ်ပွားရာ၌ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြောင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းနှစ်

ရပ်လုံး ပါဝင်သည်ဟူ၍ ဂေလင်က ယုံကြည်ခဲ့၏။ ဦးခေါင်းဒဏ်ရာခြင်း၊ အရက်သေစာ သောက်စားခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ ပျို့ဖော်ဝင်ခြင်း၊ မီးယပ် သွေးဆုံးခြင်း၊ စီးပွားကျပ်တည်းခြင်း၊ အချစ်ကိစ္စတွင် အခက်အခဲတွေ့ခြင်း တို့သည် စိတ်ရောဂါဖြစ်ပွားစေသော အချက်များဖြစ်သည်ဟု ဂေလင်က ထောက်ပြခဲ့၏။ ထို့ပြင် သူနှင့်ခေတ်ပြိုင် အခြားပညာရှင်များကဲ့သို့ပင်လျှင် ကောင်းကင်မှ နက္ခတ်တာရာများနှင့် ဂြိုဟ်များသည် လူတို့၏ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းနှင့် ဆက်စပ်ပတ်သက်နေကြသည်။ လူတို့အား ပြုပြင်လွှမ်းမိုး နေကြသည်ဟူ၍လည်း သိပ္ပံနည်းမကျစွာ ယူဆခဲ့၏။ သူ ကွယ်လွန်ပြီး နောက် ရာစုနှစ်ပေါင်း များစွာတိုင်အောင် သူ၏ သင်ကြားမိန့်ဆိုမှုများက ဩဇာကြီးခဲ့ခြင်းကြောင့် ခေတ်မီလွတ်လပ်သော အတွေးအခေါ်များ တိုးတက် မှုတွင် အဟန့်အတားဖြစ်စေခဲ့၏။ ဂေလင်၏ အကျိုးပြုချက်များကြောင့် ခေတ်မီအယူအဆများ ပေါ်ထွန်းလာသကဲ့သို့ပင် တစ်ဖက်တွင်လည်း ခေတ် လည်းမမီ၊ ခြေခြေမြစ်မြစ်လည်း မရှိသော အတွေးအခေါ်များကြောင့် တိုးတက်မှုအရှိန် လျော့ခဲ့ရ၏။

**အာရေဗျနိုင်ငံ**

စိတ်ရောဂါများကို လေ့လာမှုသည် အနောက်နိုင်ငံများသို့ ပျံ့နှံ့ မသွားမီအချိန်ကပင်လျှင် အာရေဗျနိုင်ငံတွင် ထွန်းကားခဲ့၏။ **အဗိုက်စင်း နား** (Avicenna) (၉၈၀-၁၀၃၇ အေဒီ) နှင့် သူ၏ တပည့် **အဗာဟို** (Averrhoes) (၁၁၂၆-၁၁၉၈ အေဒီ) တို့သည် စိတ်ရောဂါများကို သိပ္ပံ နည်းကျကျ လေ့လာခဲ့ကြ၏။ စိတ်ရောဂါရှင်များကို လူဆန်ဆန် ပြုမှုဆက်ဆံ ရန် နှိုးဆော်တိုက်တွန်းခဲ့ကြ၏။ ကမ္ဘာ၏ အခြားဒေသများတွင်မူ ယင်း အချိန်အထိ ခေတ်မီအတွေးအခေါ်များ မထွန်းကားသေးဘဲ အရိုင်းခတ်က အတွေးအခေါ် အယူအဆများအတိုင်းသာ တွေးခေါ်ယူဆနေဆဲရှိသေး၏။

**(ဃ) အလယ်ခေတ်**

ဂရိနှင့် ရောမ ယဉ်ကျေးမှုခေတ် ကုန်သွားပြီးနောက် ဥရောပတိုက် တွင် သိပ္ပံပညာ တိုးတက်မှုသည် အလွန်ဆုတ်ယုတ်သွားခဲ့၏။ ရှေးဟောင်း အယူသည်းမှုများနှင့် နတ်ဆိုးများကို ယုံကြည်မှုများ ပြန်လည်ခေတ်စား လာခဲ့၏။ ဘာသာရေးဆိုင်ရာ အတွေးအခေါ်များကလည်း စိတ်ရောဂါနှင့်

ပတ်သက်၍ ဝိညာဉ်လောကအား ဤကဲ့သို့ အခြေပြုဖြေရှင်းခြင်းကို မဟန့် တားနိုင်ခဲ့ပေ။ ဆေးပညာနှင့် ပယောဂပညာသည် တရားဝင်ဆက်စပ်နေ ခဲ့၏။ ပယောဂအစွဲချွတ်ခြင်းကို ဆေးပညာတွင် သုံးခဲ့၏။ မည်မျှ ဆင်ခြင် တုံတရားနှင့် ပြည့်စုံသော စိတ်ရောဂါကုထုံးပင် ဖြစ်စေကာမူ ဝိညာဉ်လောက နှင့် ပတ်သက်သည့် ပယောဂအစွဲချွတ်ခြင်းနှင့် တွဲ၍ ကုသကြသည်ချည်း ဖြစ်၏။

ထိုခေတ်က အကောင်းဆုံးသော သမားတော်တိုင်း လက်ဖွဲ့များကို သုံးကြ၏။ ပုံစံမှာ သမားတော်ကြီး **အလက်ဇင်းဒါး (ထရောလက်)** (Alexander of Tralles) (၂၅၂-၆၀၅ အေဒီ) သည် စိတ်ရောဂါအချို့တွင် ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းတို့၏ ချို့တဲ့ပျက်စီးမှု အရေးပါကြောင်းကို အလေး အနက်ထား၍ ဖော်ပြခဲ့၏။ ဦးနှောက် **ရှေ့ဖု** (frontal lobe) ဒဏ်ရာရ ခြင်းများသည် အပြုအမူပြောင်းလဲမှု ဖြစ်စေနိုင်ကြောင်းကို ပြသခဲ့၏။ ယင်းသို့သော သမားတော်ကြီးကပင်လျှင် **ဟာကျူလီ** (Hercules) က ခြင်္သေ့ကို နှိမ်နင်းသည့်ပုံ ထွင်းထားသည့် ကျောက်တုံးတစ်ခုကို အသုံးပြုကာ ဆေးကုသခဲ့၏။

**ကခုန်စိတ်ရွခြင်း** (dancing mania)။ ။ ၁၀ ရာစုမှ ၁၅ ရာစုနှစ် များအတွင်း ကခုန်စိတ်ရွခြင်းကို (Mass madness) ဟု ခေါ်ဝေါ်ခဲ့၏။ ထို ရောဂါဖြစ်ပွားပုံမှာ လူတို့သည် အုပ်စုကြီးတစ်ခုအဖြစ် စုရုံး၍ အားအင် ကုန်ခန်း မောပန်းသည်အထိ ဒလကြမ်းကခုန်ကြ၏။ အီတလီပြည်တွင် ယင်းသို့ ကခုန်ခြင်းကို **ပင့်ကူကိုက်စိတ်ရွခြင်း** (farantism) ဟု ခေါ်၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် (Tarantula) ဟု ခေါ်သော မြေပင့်ကူကြီးကိုက် သောကြောင့် ဤရောဂါဖြစ်ရသည်ဟု ယူဆသောကြောင့် ဖြစ်၏။ ဤရောဂါ ကိုပင်လျှင် အခြားဥရောပအနောက်နိုင်ငံများတွင် (St. Vitus's Dance) ဟု ခေါ်၏။ ဤသို့ လူအများတို့ကို အလွယ်တကူ ကူးစက်စေတတ်သော ကခုန်စိတ်ရွခြင်းမှာ လူတို့၌ အမှန်တကယ် ဖြစ်ပွားခဲ့သည်ထက် ပိုမိုချဲ့ထွင် ရေးသားခဲ့ခြင်း ဟုတ် မဟုတ်ကို အတိအကျသိရန် ခဲယဉ်း၏။ အချို့ကမူ ထိုခေတ်က လူပေါင်းများစွာတို့တွင် ထိုရောဂါသည် အသွင်အမျိုးမျိုးဖြင့် ဖြစ်ပွားခဲ့သည်ဟု ယူဆကြ၏။ ဤကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းသော ရောဂါ ၏ သတင်းကို လူအများ ကြားသိရသောအခါ အလွန်စိတ်တုန်လှုပ် ချောက်

ချားကြ၏။ ကောလာဟလ အမျိုးမျိုးအဖြစ် ကျယ်ပြန့်လာခဲ့ရာမှ “ကခုန် စိတ်ရွှခြင်း” ဟု ရောဂါတစ်မျိုးတည်းအဖြစ်ဖြင့် မှတ်တမ်းတင်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်နိုင်၏။

**စုန်းကဝေအတတ်နှင့် နတ်ဆိုးတို့ကို ယုံကြည်ခြင်း။** ။ ၁၅

ရာစု မှ ၁၈ ရာစုအတွင်းနှစ်များသည် စိတ်ရောဂါရှင်များအတွက် ကံဆိုးမိုး မှောင်ကျသော နှစ်များဖြစ်ခဲ့၏။ စိတ်ဖောက်ပြန်သူများကိုလည်း နတ်ဆိုး ပူးဝင်သူများဟု ယူဆ၍ နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းခဲ့ကြ၏။ နတ်ဆိုးထွက်ခွာသွား စေရန် အပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းသည်သာလျှင် အဓိကကုထုံး ဖြစ်ခဲ့၏။ ၁၄ ရာစုအတွင်း ဥရောပ၌ ပလိပ်ရောဂါဖြစ်ပွားခဲ့၍ လူအများသေခဲ့ရာ မကောင်း ဆိုးရွားများနှင့် စုန်းတို့၏ ပြုစားခြင်းကြောင့် ဖြစ်ရသည်ဟု ယုံကြည်ခဲ့၏။ ထို့ကြောင့် စိတ်ရောဂါရှင်များ အပေါ်တွင် လူမဆန် သူမဆန် ရက်ရက် စက်စက် ပြုမူခဲ့ကြ၏။ ဆက်ဆံခဲ့ကြ၏။ စိတ်ရောဂါကို သိပ္ပံနည်းကျ လေ့လာမှုလည်း ဆုတ်ယုတ်ခဲ့ရ၏။

၁၅ ရာစု၏နောက်ပိုင်းတွင် **ဟင်နရီကရေမာ** (Henry Kraemar) နှင့် **ဂျိမ်းစပင်ရင်ဂါ** (James Sprenger) တို့သည် "Malleus Maleficarum, The Hammer of Witches destroyeth witches and thter heresy as with a two-deged sword" အမည်ရှိ စာအုပ်ကို ရေးသားထုတ်ဝေခဲ့၏။ ၁၄၈၄ ခုနှစ်တွင် ပေါ်ထွက်လာသော ထိုစာအုပ်ကို ဗရင်ဂျီရဟန်းမင်းက ထောက်ခံခဲ့၏။ ထိုစာအုပ်သည် နောင်နှစ်ပေါင်း ၂၀၀ တိုင်အောင် နတ်ဆိုး ပူးဝင်မှုစစ်ဆေးခြင်း လက်စွဲစာအုပ် ဖြစ်ခဲ့၏။

လူတစ်ယောက် နတ်ဆိုးပူးဝင်နေသည်ဟု စွပ်စွဲခံရလျှင် ထိုစာအုပ်ပါ နည်းလမ်းများအရ သာသနာရေးဆိုင်ရာ ရုံးတော်က ဦးစွာစစ်ဆေး၏။ နတ်ဆိုးပူးဝင်ကြောင်း တွေ့ရလျှင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို မြို့ရွာအာဏာပိုင်များလက်သို့ လွှဲအပ်၍ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခိုင်း၏။ သေဒဏ်ပေး၏။ ထိုစာအုပ် ပေါ်ပေါက် စက ကျိုးကြောင်းကျအောင် စဉ်းစားတတ်သူများနှင့် ခေါင်းမာသူများက ထိုစာအုပ်ပါ အယူအဆများကို ဆန့်ကျင်ဝေဖန်ခဲ့ကြ၏။ သို့ရာတွင် စုန်း ကဝေအတတ်ကို အလွန်ကြောက်လန့်နေသော လူအများစုက အဆိုပါ စာအုပ်ကို ထောက်ခံခဲ့ကြ၏။ သို့ဖြင့် ထိုစာအုပ်ပါ အယူအဆများသည် ပျံ့နှံ့သွားခဲ့လေသည်။ ထိုစာအုပ်ပါ အယူအဆတို့ကြောင့် ဥရောပတိုက်ရှိ

နိုင်ငံများသို့သာမက အမေရိကတိုက်သို့ တိုင်အောင် ပျံ့နှံ့ခဲ့၏။ အမေရိက ပြည်ထောင်စု **မက်ဆာကျူးဆက်ပြည်နယ်** (Massachusetts) **ဆေးလမ်း** (Salem) မြို့ကလေးတွင် ၁၆၉၂ ခုနှစ်၌ စုန်းအတတ်နှင့်ပတ်သက်၍ မီးရှို့သတ်ကာ အပြစ်ဒဏ်ပေးခဲ့သည်အထိပင် ဖြစ်ခဲ့၏။

**စိတ်ရောဂါကုဆေးရုံများ တည်ထောင်လာကြခြင်း။** ။ အလယ် **ပြန်လည်ဆန်းသစ်ရေးခေတ်** (Renaissance age) နောက်ပိုင်းတွင် စိတ်ရောဂါရှင်များအတွက် ဆေးရုံတစ်ခုကို **ဗက်ဒလမ်** (Bedlam) တွင် တည်ထောင်ခဲ့၏။ ဗက်ဒလမ်ဆိုသည်မှာ လန်ဒန်မြို့ရှိ **စိန့်မေရီဗက်သလီဟန်** (St. Mary of Bethlehem) ကို သက္ကရာဇ် ၁၄၀၀ လောက်က အတိုကောက် ခေါ်သော အမည်ဖြစ်၏။ ယင်းဘုန်းကြီးကျောင်းတွင် စိတ်ဝေဒနာရှင်များကို စုရုံး၍ ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ခဲ့၏။ ၁၅၄၇ ခုနှစ်တွင် အဆိုပါ ဘုန်းကြီးကျောင်းကို စိတ်ရောဂါကုဆေးရုံအဖြစ်သို့ တရားဝင် ပြောင်းလဲလိုက်၏။ သို့ရာတွင် ဗက်ဒလမ်တွင် စိတ်ဝေဒနာရှင်များကို ဆက်ဆံရာ၌ အလွန်တရာ ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်လှ၏။ သို့ရာတွင် ထိုခေတ်က သည်းခံခြင်း၊ သနားခြင်း လုံးဝမရှိခဲ့သည် မဟုတ်ပေ။ **ဗယ်လဂျီဟမ်** (Belgium) နိုင်ငံ **ဂီး** (Gheel) မြို့ **စိန့်ဒင်ဖနာ** (St. Dymphna) တွင် စိတ်ရောဂါဝေဒနာရှင် ထောင်ပေါင်းများစွာကို စုပေါင်း၍ ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ပေးခဲ့၏။ အကောင်းမွန်ဆုံး အယူယဆုံး ပြုစုစောင့်ရှောက်ခဲ့၏။ ထို့ကြောင့် ဂီးမြို့သည် အတုယူစရာ ဌာနတစ်ခု ဖြစ်ခဲ့၏။

**(င) ပြန်လည်ဆန်းသစ်ရေးခေတ်**

စိတ်ချို့တဲ့ဖောက်ပြန်မှုများသည် သဘာဝလွန် အကြောင်းများကြောင့်ဟု ယူဆလျက် လူမဆန် သူမဆန် ကျင့်သုံးမှုများ လွှမ်းမိုးနေသေးသော်လည်း ဥရောပတိုက်ရှိ အချို့တိုင်းပြည်များတွင်မူ ဘာသာရေး ဆေးပညာ၊ ဒဿနိကဆိုင်ရာ ပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ကြိုးပမ်းမှုတို့ကြောင့် စိတ်ချို့တဲ့ဖောက်ပြန်မှုနှင့် ပတ်သက်သော အယူအဆများသည် တိုးတက်လာ၏။ ကောင်းမွန်လာ၏။ ထိုအချိန်က ထိုသူတို့၏ ကြိုးပမ်းမှုသည် အမှောင်ခွင်း၍ အလင်းဆောင်ခြင်း ဖြစ်၏။

### ဆွစ်ဇာလန်နိုင်ငံ

**ပါရာစဲဆပ် (Paracelsus)** (၁၄၉၃-၁၅၄၁) က ရောဂါဟူသည် နတ်ဆိုးပူးဝင် နှောင့်ယှက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ရခြင်းမဟုတ်ဘဲ စိတ်ကြောင်းရင်းခံ အချက်များကြောင့် ဖြစ်ရသည်ဟု သိမြင်ခဲ့၏။ သူက စိတ်ညှို့ပညာ၏ ရှေ့ပြေးဖြစ်သော **ကိုယ်ခန္ဓာဆွဲငင်အား (bodily maganetism)** သီအိုရီကို တင်ပြခဲ့၏။ ဟစ်ပိုခရတ္တိုကဲ့သို့ပင် လိင်သဘာဝဆိုင်ရာ (hysteria) ရောဂါ အကြောင်းကိုလည်း တင်ပြခဲ့၏။ သို့ရာတွင် သူသည် ထိုအချိန်က သူနှင့် ခေတ်ပြိုင်ပေါ်ပေါက်ခဲ့သော ပုဂ္ဂိုလ်များကဲ့သို့ပင် ဂြိုဟ်နက္ခတ်များသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ အစိတ်အပိုင်းများကို ထိန်းချုပ်လွှမ်းမိုးသည်ဟူသော အယူ အဆကို လက်ခံခဲ့၏။

### ဂျာမနီနိုင်ငံ

**အိပ်၊ စီ၊ အဂ္ဂရီပါ (H.C. Agrippa)** (၁၄၈၆-၁၅၃၅) က စိတ်ရောဂါ ရှင်များကို နတ်ဆိုးပူးဝင်သူများအဖြစ် စစ်ဆေးခြင်းနှင့် ရက်ရက်စက်စက် အပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းတို့ကို ဆန့်ကျင်တိုက်ခိုက်ခဲ့၏။ **ဂျေ၊ ဝေးယား (J. Weyer)** (၁၅၁၅-၁၅၈၈) သည် အဂ္ဂရီပါလက်အောက်တွင် လေ့လာ ဆည်းပူးခဲ့၏။ သူသည် ၁၅၆၃ ခုနှစ်တွင် စုန်းကဝေအတတ်ကို သိပ္ပံနည်း ကျကျ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခဲ့သည့်အပြင် စိတ်ဝေဒနာဖြစ်ပေါ်ခြင်းသည် နတ် ဆိုးကြောင့်ဖြစ်သည်ဟူသော အယူအဆကို ငြင်းဆိုခဲ့၏။ သူ၏ စိတ်ဝေဒနာ နှင့် ပတ်သက်သော စိတ်ကုခန်းဆိုင်ရာ ဖော်ပြချက်များသည် စံထားလောက် ၏။ ထို့ကြောင့် ဝေးယားကို အချို့က စိတ်ကုပညာဖခင်ကြီးဟု အသိအ မှတ်ပြုကြ၏။

### အင်္ဂလန်နိုင်ငံ

**ရယ်ဂျီနယ်စကော့ (Reginald Scot)** (၁၅၃၈-၁၅၉၉) သည် The Discovery of Witchcraft ဟူသော စာအုပ်ကို ထုတ်ဝေခဲ့၏။ ထိုစာအုပ် တွင် စုန်းကဝေအတတ်နှင့် နတ်ဆိုးကိုးကွယ်မှုကို ရှုတ်ချပြီးလျှင် စုန်းကဝေ သည်စိတ်ကူးယဉ်မှုသာ ဖြစ်သည်ဟု ရေးသားဖော်ထုတ်ခဲ့၏။ သို့သော် ပထမ ဂျမ်းဘုရင်သည် ထိုစာအုပ်ကို ထုတ်ဝေခွင့်မပြုဘဲ မီးရှို့ဖျက်ဆီးခဲ့၏။ ယင်းစာအုပ်နှင့် ဆန့်ကျင်သောအယူရှိသည့် စာအုပ်ကိုသာ ထုတ်ဝေစေခဲ့၏။

အရုဏ်ကောင်းကင် စာအုပ်တိုက်



**ပြင်သစ်နိုင်ငံ**

**စိန့်ဗင်းဆင့်ဒီပေါ** (St. Vincent de Paul) (၁၅၇၆-၁၆၆၀) က စိတ်ဝေဒနာရှင်များကို လူဆန်ဆန်ပြုစုရန် တိုက်တွန်းခဲ့၏။ စိတ်ဝေဒနာ သည် ခန္ဓာကိုယ်ဆိုင်ရာ ဝေဒနာနှင့် မခြားနားကြောင်း ပြောခဲ့၏။ သူသည် **စိန့်လဇား** (St. Lazare) ဆေးရုံတွင် စိတ်ဝေဒနာကို ခန္ဓာကိုယ်ဆိုင်ရာ ဝေဒနာကဲ့သို့ပင် လူဆန်ဆန်ပြုစုရန် တိုက်တွန်းခဲ့၏။

**(စ) ၁၈ ရာစုခေတ်မှ ၂၀ ရာစုခေတ်**

စိတ်ရောဂါရှင်များကို နတ်ဆိုးပူးဝင်သူများဟု ယူဆ၍ ရှေးက ကုသခဲ့၏။ နောင်တွင် ဤအယူအဆကို စွန့်ပယ်၍ သိပ္ပံနည်းကျကျ ကုသမှုသို့ ပြောင်းလဲလာခဲ့၏။ ယင်းသို့ ပြောင်းလဲသည်ဆိုရာ၌လည်း ရုတ်တရက် ချက်ချင်း အပြည့်အစုံ ပြောင်းလဲမှု မရှိသေးပေ။ ပုံစံမှာ ပြင်သစ်တွင် ၁၈၆၂ ခုနှစ်ထိ နတ်ဆိုးပူးဝင်မှုဟူသော အယူအဆသည် လုံးဝ မပျောက်သေးပေ။ ၁၈ ရာစု၏ နောက်ပိုင်းရောက်မှပင် ဆက်ဆံရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ သိပ္ပံပညာ အခြေအနေတို့၏ လှုံ့ဆော်မှုကြောင့် စိတ်ရောဂါရှင်များကို အထူး ပြုစုယူသမှုများ ပြုလုပ်လာခဲ့သည်။

**ပြင်သစ်နိုင်ငံ**

တော်လှန်ရေးပေါ်ပေါက်ပြီး မကြာမီ **ဖိလစ်ပီနယ်** (Pyphilippe Pinel) (၁၇၄၅-၁၈၂၆) သည် စိတ်ရောဂါကု ဆေးရုံမှ စိတ်ရောဂါရှင်များကို သံကြိုးဖြင့် ချည်နှောင်ခြင်းမှ လွတ်စေခဲ့၏။ အညောင်းပြေ လှုပ်ရှားလမ်း လျှောက်ရန် စင်္ကြံပါ၍ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သည့် အဆောက်အအုံတွင် ကောင်းမွန်စွာ နေထိုင်စေခဲ့၏။ ထို့နောက် မကြာမီ Salpetriere တွင် စိတ်ရောဂါရှင်များ၏ နောက်ကြောင်းသမိုင်းများကို ကောက်ယူ မှတ်တမ်း တင်ခြင်းများ ပြုလုပ်ခဲ့၏။ **အက်စကွာရို** (Esquirol) (၁၇၉၂-၁၈၄၀) သည် ပီနယ်၏ ဆောင်ရွက်ချက်များကို ဆက်လက်ဆောင်ရွက် လုပ် ကိုင်ခဲ့၏။ စိတ်ရောဂါကုဆေးရုံ ၁၀ ခုကို ပြင်သစ်ပြည်တွင် ဖွင့်လှစ် တည်ထောင်နိုင်ခဲ့၏။

**အင်္ဂလန်နိုင်ငံ**

**ဝီလျံတူ (William Tuke)** (၁၇၃၅-၁၈၂၂) သည် ကွေကာ ဘာသာရေးဂိုဏ်းဝင်တစ်ဦး ဖြစ်၏။ သူသည် စိတ်ရောဂါများကို များစွာ စိတ်ဝင်စားခဲ့၍ စိတ်ရောဂါကု ဆေးရုံတစ်ခုကို တည်ထောင်ခဲ့၏။ သူ၏ တိုက်တွန်းချက်အရ စိတ်ဝေဒနာရှင်များအတွက် အထူး သူနာပြုသင်တန်းကို ဖွင့်လှစ်ခဲ့၏။ **ဂျွန်ကွန်နိုလီ (John Conolly)** (၁၇၉၄-၁၈၆၆) သည် နောက်ပိုင်းတွင် **ဗြိတိသျှဆေးပညာအသင်း (British Medical Association)** ဟူ၍ ထင်ရှားလာမည့် ဆေးပညာအဖွဲ့ငယ်တစ်ခုကို စတင် တည်ထောင်ခဲ့၏။ ယင်းအဖွဲ့အစည်းသည် စိတ်ရောဂါရှင်များကို ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ကုသခြင်းမရှိဘဲ ယုယုယယ ပြုစုကုသခဲ့၏။

**ဂျာမနီနိုင်ငံ**

**အေ၊ မူလာ (A. Muller)** (၁၇၅၅-၁၈၂၇) သည် စိတ်ရောဂါကု ဆေးရုံတွင် အမှုထမ်းဆောင်နေသူတစ်ဦး ဖြစ်၏။ သူသည် စိတ်ရောဂါရှင်များကို လူဆန်ဆန် ပြုစုဆက်ဆံရန် ထောက်ခံခဲ့၏။ လူနာများကို ရက်စက်စွာ ချုပ်နှောင်ထားတတ်ခြင်းကို ဆန့်ကျင်ကန့်ကွက်ခဲ့၏။

**အီတလီပြည်**

**ဗင်စင်ဇိုချိုင်ရှူဂီ (Vicerizo Chiarugi)** (၁၇၅၉-၁၈၂၀) သည် စိတ်ရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ Hundred Observations အမည်ရှိ စာအုပ်ကို ရေးသားခဲ့၏။ ထို့ပြင် စိတ်ရောဂါရှင်များကို လူဆန်ဆန် ဆက်ဆံပြုမူရန် တောင်းဆိုခဲ့၏။

**လက်တင်အမေရိက**

အမေရိကတိုက်တွင် စိတ်ဝေဒနာရှင်များအတွက် ပထမဦးဆုံး တည်ထောင်သော ဆေးရုံမှာ San Hipolito ဖြစ်၏။ အဆိုပါဆေးရုံကို **ဘီ၊ အော်ဗာရက် (B.Alvarez)** က ၁၅၉၉ ခု၊ သို့မဟုတ် ၁၅၇၀ ပြည့်နှစ်တွင် **မက်ဆီကိုမြို့တော့ (Mexico City)** ၌ တည်ထောင်ခဲ့၏။ ယင်းဆေးရုံသည် လူနာများကို တကယ်ပင် ဆေးကုသပေးလေသလော၊ သို့မဟုတ် လူနာများ ထွက်မသွားနိုင်အောင် ချုပ်နှောင်ထားသော နေရာတစ်ခုမျှသာ ဖြစ်လေ

သလောဟူသည်ကို အတိအကျမသိရပေ။ လက်တင်အမေရိက အခြားဒေသ များတွင် စိတ်ရောဂါကုဆေးရုံများကို ၁၈၂၀ ပြည့်နှစ်၏ နောက်ပိုင်းမှသာ လျှင် စတင် ဖွင့်လှစ်နိုင်ခဲ့ကြ၏။ ၁၈၄၇ ခုနှစ်က မက်ဆီကိုနိုင်ငံနှင့် **ပီရူး** (Peru) နိုင်ငံများသို့ အလည်အပတ်ရောက်ရှိလာသူများက စိတ်ရောဂါရှင် များကို လူအများတို့ စိတ်ရွှင်မြူးစရာအဖြစ် ပြသသည်ကို တွေ့ခဲ့ရကြောင်း ဖြင့် ပြောပြကြ၏။ သူတို့ကိုယ်တိုင်ပင်လျှင် စိတ်ရောဂါရှင်ပြပွဲကို ငွေပေး ကြည့်ရှုခဲ့ရသည်ဟု ဆို၏။ ဤအဖြစ်မျိုးမှာ လွန်ခဲ့သော နှစ် ၃၀၀ ခန့်က ဗက်ဒလမ်တွင် စိတ်ရောဂါရှင်များကို ပြုလုပ်ခဲ့သည့်နည်းမျိုးပင် ဖြစ်၏။

### အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု

**ဖီလာဒဲဖီးယား** (Philadelphia) မြို့၌ **ဗလော့ကယ်လီ** (Blockely) စိတ်ရောဂါကုဆေးရုံကို ၁၇၅၂ ခုနှစ်တွင် ဖွင့်လှစ်ခဲ့၏။ အမေရိကန်ပြည် ထောင်စုတွင် ၁၉ ရာစုမတိုင်မီ ဖီလာဒဲဖီးယားမြို့ရှိ စိတ်ရောဂါကုဆေးရုံ မှတစ်ပါး အခြားတစ်ခုတည်းသော စိတ်ရောဂါကုဆေးရုံမှာ **ဗာဂျီးနီးယား** (Virginia) နယ်ရှိ အရှေ့ပိုင်းအစိုးရ စိတ်ရောဂါကုဆေးရုံပင် ဖြစ်၏။ ယင်းကို ၁၇၇၃ ခုနှစ်တွင် စတင်ဖွင့်လှစ်ခဲ့၏။ စိတ်ဝေဒနာရှင်များကို လူဆန်စွာပြုမူဆက်ဆံရန် တိုက်တွန်းနှိုးဆော်ခဲ့သူမှာ **ဘင်ဂျမင်းရပ်** (Benjamin Rush) (၁၇၄၅-၁၈၁၃) ပင် ဖြစ်၏။ ဤပုဂ္ဂိုလ်ကြီးသည် အမေရိကန် စိတ်ကုပညာ၏ ဖခင်ကြီးဟူ၍ လူအများက လက်ခံထားခဲ့ခြင်း ခံရသူ ဖြစ်၏။ ရပ်သည် စိတ်ကုပညာနှင့် ပတ်သက်သော ရှေးဦးသင်ရိုးကို ရေးဆွဲ ခဲ့၏။ ထို့ပြင် အမေရိကန်ပြည်တွင် စိတ်ကုပညာနှင့်ပတ်သက်၍ စနစ်ကျ သော ကျမ်းတစ်စောင်ကို ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခဲ့၏။ ၁၉ ရာစု ဒုတိယပိုင်းတွင် **ဒေါ်ရောသီဒ်** (Dorothea Dix) (၁၈၀၂-၁၈၈၇) သည် စိတ်ဝေဒနာရှင်များ များကို ကုသရေးနှင့် ဆက်ဆံရေးတို့တွင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲရန် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက် ခဲ့သူဖြစ်၏။ သူသည် ပြည်နယ်ပေါင်း ၂၀ တို့တွင် စိတ်ရောဂါကုဆေးရုံ များ၌ လူနာများကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ယုယုယယ ဆက်ဆံပြုမူကြရန် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ခဲ့၏။ ထို့ပြင် စိတ်ဝေဒနာရှင်များအကြောင်းနှင့် ပတ်သက် ၍ လူအများတို့ ပိုမိုနားလည်အောင် ရှင်းပြနိုင်ခဲ့၏။ နယူးယောက်တွင် သူ၏ ကြိုးပမ်းချက်ကြောင့် ၁၈၈၉ ခုနှစ်၌ စိတ်ရောဂါရှင် ပြုစုစောင့်ရှောက် ရေး ဥပဒေကို အတည်ပြုခဲ့ရ၏။ အဆိုပါ ဥပဒေအရ စိတ်ရောဂါရှင်များကို

အကျဉ်းထောင်တို့တွင် ချုပ်နှောင်ထားခြင်း မပြုနိုင်တော့ပေ။ သူ၏ ဆောင်ရွက်ချက်များနှင့် ဟောပြောချက်များသည် ကနေဒါ၊ စကော့တလန်နှင့် အင်္ဂလန်နိုင်ငံများအထိ ပျံ့နှံ့သွားခဲ့၏။

**ယူတီကာ (Utica)** တွင် ယခုအခါ၌ ယူတီကာ အစိုးရဆေးရုံဟု ထင်ရှားခဲ့သော စိတ်ရောဂါကုဆေးရုံတစ်ခုကို ၁၈၄၆ ခုနှစ်တွင် ဖွဲ့စည်းတည်ထောင်ခဲ့၏။ တည်ထောင်သော အဖွဲ့အစည်း၏ အမည်ကို ၁၈၈၀ ပြည့်နှစ် နောက်ပိုင်းတွင် **အမေရိကန်ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ စိတ်ပညာအဖွဲ့** (American Medico Psychological Association) ဟု ပြောင်းလဲခေါ်တွင်ခဲ့၏။ ယခုအခါ အဆိုပါအသင်းကို **အမေရိကန် စိတ်ကုပညာရှင်အသင်း** (Americamn Psychiatric Association) (**အ-စ-အ**) (A.P.A) ဟု ခေါ်တွင်လေသည်။ အဆိုပါအသင်းက ကြီးပွား၍ ယခင်က American Journal of Insanity အမည်ရှိ ဂျာနယ်တစ်စောင် ထုတ်ဝေခဲ့၏။ ယခု အထိ နှစ်ပေါင်း ၁၀၀ ခန့် တိုင်အောင် ထုတ်ဝေဆဲပင် ဖြစ်၏။

၂၀ ရာစုနှစ် စောစောပိုင်းတွင် **ကလစ်ဖို့ ဗီယာ (Clifford Beers)** (၁၈၅၆-၁၉၄၃) သည် စိတ်ဝေဒနာရှင်အဖြစ် မိမိကိုယ်ကို တွေ့ကြုံခဲ့ရသည့် အတွေ့အကြုံများကို A Mind That Found Itself အမည်ရှိ စာအုပ်ထဲတွင် ရေးသားဖော်ပြခဲ့၏။ အဆိုပါစာအုပ်ကို ဖတ်ရှုကြရသော ပုဂ္ဂိုလ်များသည် စိတ်ရောဂါ ဆေးရုံများတွင် လူနာများ နေထိုင်စားသောက်ကြရပုံတို့ကို စိတ်ပါဝင်စားလာကြ၏။ ဆိုးရွားသော အခြေအနေကို ကောင်းမွန်အောင် ပြုပြင်ရန် လှုံ့ဆော်ပေးကြ၏။ ယင်းသို့ လူထုလှုပ်ရှားမှုကြောင့် **အမျိုးသား စိတ်ကျန်းမာရေးကော်မတီ** (National Committee for Mental hygiene ) တစ်ရပ်ကို ဖွဲ့စည်းသည်အထိ အောင်မြင်လာခဲ့၏။ ထိုကော်မတီတွင် ဗီယာသည် တက်ကြွစွာ ပါဝင်ခဲ့၏။ နောင်အခါတွင် အဆိုပါ အမျိုးသား စိတ်ကျန်းမာရေးကော်မတီသည် အခြားသော အလားတူ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ပူးပေါင်းတိုးချဲ့ဖွဲ့စည်းကာ ယခုအခါ၌ အလွန်ကျယ်ပြန့်သော **အမျိုးသား စိတ်ကျန်းမာရေးအသင်းကြီး** (National Association for Mental Health) အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိလာခဲ့သည်။

**အနောက်တိုင်းနိုင်ငံများ**

(ပြည်တွင်းကြိုးပမ်းချက်များနှင့် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ကြိုးပမ်းချက်များ)

စိတ်ကျန်းမာရေး လူထုလှုပ်ရှားမှုသည် အမေရိကန်ပြည်တွင်သာ မက ကမ္ဘာ့အနောက်ပိုင်း နိုင်ငံများသို့ တစ်ရိုက်ထိုး ပျံ့နှံ့သွားခဲ့သည်။ ၂၀ ရာစု နှစ်၏ ပထမပိုင်းတွင် စိတ်ရောဂါများနှင့် ပတ်သက်၍ ပိုမိုတိုးတက် ကောင်းမွန်လာအောင် ပြည်တွင်းအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းများကို ဖွဲ့စည်း၍ စိတ်ရောဂါရှင်များကို ကူညီဆောင်ရွက်ကြ၏။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စံလွဲခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ လူဆန်စွာ ကြင်ကြင်နာနာ ဆက်ဆံပြုစုရေး၊ သိပ္ပံနည်းကျ ကုသရေးတို့ကို လူများက လက်ခံလာအောင် ကြိုးပမ်းကြ၏။ ဤသဘောထား အယူအဆသစ်ဖြင့် လှုပ်ရှားမှုများကို **ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့ (United Nations)**၊ **ယူနက်စကို (UNESCO)**၊ **ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ချုပ် (World Health Organization)** နှင့် **ကမ္ဘာ့စိတ်ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ချုပ် (World Federation of Mental Health)** တို့၏ ဆောင်ရွက်ချက်များတွင် တွေ့နိုင်၏။ ထို့ပြင် ဒေသန္တရ စိတ်ရောဂါ ကု ဆေးရုံများ၊ စိတ်ရောဂါကု ပြည်သူ့ဆေးရုံများ မရေမတွက်နိုင်အောင် ပေါ်ပေါက်လာခြင်းသည် စိတ်ရောဂါရှင်များနှင့် ပတ်သက်၍ သဘောထား အသစ်ကို ဖော်ပြသည့် ထင်ရှားသော သာဓကများ ဖြစ်ကြ၏။

**မြန်မာနိုင်ငံ**

မြန်မာနိုင်ငံတွင် စိတ်ရောဂါကုဌာနကို ၁၈၈၆ ခုနှစ်က စတင် ဖွင့်လှစ်ခဲ့၏။ ထိုစဉ်က မြန်မာနိုင်ငံ အစိုးရသည် ရန်ကုန်မြို့ စိန့်ဂျွန်းလမ်း တွင် အိမ်တစ်လုံးငှားကာ အတွင်းလူနာ ၅၀ ဖြင့် စိတ်ရောဂါကုဆေးရုံ ကို စတင်ဖွင့်လှစ်ခဲ့၏။ ဆေးရုံ၌ လူနာဦးရေ တစ်စတစ်စ တိုးတက် များပြားခဲ့ရာ လူနာ စုစုပေါင်း ၇၅၀ အထိ ဖြစ်လာခဲ့၍ နေရာအကျပ် အတည်းနှင့် ရင်ဆိုင်ရသောကြောင့် ၁၉၁၈ ခုနှစ်တွင် ယခုလက်ရှိနေရာ ဖြစ်သော တံတားကလေးရွာ အနီး၌ ဆေးရုံ တိုးချဲ့ဖွင့်လှစ်ရန် နေရာ သတ်မှတ်ခဲ့၏။ ၁၉၂၆ ခုနှစ်တွင် အဆောက်အအုံများ ပြီးစီးသဖြင့် စိတ် ရောဂါကုဆေးရုံကို စိန့်ဂျွန်းလမ်းမှ တံတားကလေးသို့ ပြောင်းရွှေ့လာခဲ့ ၏။ ယင်းသို့ ပြောင်းရွှေ့ချိန်တွင် လူနာဦးရေမှာ ၇၅၀ မရှိတော့ဘဲ ၂၅၀ မျှသာ ရှိတော့၏။ သို့ရာတွင် လူနာဦးရေ တစ်စတစ်စ များလာပြန်သဖြင့်

၁၉၃၃ ခုနှစ်တွင် လူနာပေါင်း ၁၂၅၀ အထိ ရှိလာခဲ့၏။ ထိုစဉ် ကုလားနှင့် တရုတ်လူမျိုးများကို အိန္ဒိယပြည်နှင့် တရုတ်ပြည်သို့ ပို့၍ ကုသစေသောကြောင့် တံတားကလေးဆေးရုံ၌ လူနာ ၁၀၅၀ သာလျှင် ကျန်ခဲ့၏။ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်အတွင်း ၁၉၄၂ ခုနှစ်တွင် လူနာပေါင်း ၂၀၀ ခန့် ရှိခဲ့၏။ စစ်စတင် ဖြစ်ပွားသောအခါ စိတ်ရောဂါကု ဆေးရုံ၌ ဆရာဝန်များနှင့် အစောင့်အရှောက်များသည် စစ်နှင့် လွတ်ရာသို့ ပြေးရှောင်ကြသဖြင့် အချို့လူနာများသည် မိမိတို့ဘာသာ အခြားအရပ်များသို့ ထွက်ခွာသွားကြသောကြောင့် လည်းကောင်း၊ အချို့လူနာများကို လူနာရှင်များက ပြန်လည်ခေါ်ဆောင်သွားကြသောကြောင့် လည်းကောင်း စစ်ကြီးအတွင်း စိတ်ရောဂါကုဆေးရုံဟူ၍ မရှိခဲ့ပေ။

စစ်ကြီးပြီးဆုံးသော ၁၉၄၅ ခုနှစ်တွင် ဆေးရုံကို လူနာ ၄၅ ယောက်နှင့် ပြန်လည်ဖွင့်လှစ်ခဲ့၏။ ၁၉၄၈ ခုနှစ်တွင် လူနာဦးရေ ၃၀၀ အထိ တိုးတက်လာခဲ့၏။ လွတ်လပ်ရေးရပြီးသော ၁၉၄၈ ခုနှစ်တွင် ‘စိတ်ရောဂါ အထူးကုဆေးရုံ’ ဟူ၍ အမည်ပြောင်းလဲခေါ်တွင်ခဲ့၏။ ရှေးယခင်ကမူ ‘အရူးထောင်’ ဟူ၍ ခေါ်ခဲ့၏။

ဒုတိယကမ္ဘာစစ် မဖြစ်မီက မြန်မာနိုင်ငံတွင် အခြား စိတ်ရောဂါကု ဌာတစ်ခု ရှိခဲ့ဖူး၏။ ယင်းဌာနသည် မင်းဘူးမြို့တွင်ရှိ၍ ၁၉၀၉ ခုနှစ်က စတင်တည်ထောင်ခဲ့၏။ မင်းဘူးဆေးရုံမှာ ရာဇဝတ်ပြစ်ဒဏ် ခံရသော စိတ်ဝေဒနာရှင်များကိုသာလျှင် လက်ခံထားသည့်နေရာဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် စစ်မဖြစ်မီက တံတားကလေးစိတ်ရောဂါကုဌာနကို အရူးထောင်ဟူ၍ ခေါ်တွင်သော်လည်း ရာဇဝတ်ပြစ်ဒဏ်ခံနေရသော လူနာများမရှိခဲ့ချေ။ မင်းဘူးမြို့ရှိ စိတ်ရောဂါကုဌာနမှာ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီးအတွင်းက ဗုံးထိ၍ ပျက်စီးခဲ့၏။ ထိုစဉ်က လူနာပေါင်း ၁၄၀ ထိ ရှိခဲ့သည်ဟု သိရ၏။ စစ်ပြီးခေတ်တွင် မင်းဘူးစိတ်ရောဂါကုဌာနကို ပြန်လည်တည်ထောင်ခြင်း မပြုတော့ချေ။ ရာဇဝတ်ပြစ်ဒဏ်ခံရသော စိတ်ရောဂါရှင်များကိုလည်း အခြားလူနာများနှင့်အတူ တံတားကလေးသို့သာ ပို့ခဲ့၏။

တံတားကလေး စိတ်ရောဂါကုဆေးရုံမှာ ၁၉၅၆ ခုနှစ် ဇူလိုင်လ ၁၄ ရက်နေ့မတိုင်မီ အခမဲ့ဆေးရုံ မဟုတ်ချေ။ ပထမတန်း လူနာ တစ်ဦးလျှင် တစ်လ ၄၅ ကျပ် ပေး၍ ကုသရ၏။ အစိုးရက ပို့ထားသော

လူနာများအတွက်ငွေကို အစိုးရက ပေးရ၏။ ပြည်သူ့လူထုက ပို့ထားသော လူနာအတွက်ငွေကို လူနာရှင်က ပေးရ၏။ ၁၉၆၅ ခု ဇူလိုင်လ ၁၄ ရက် နေ့မှ စ၍ နောက်ပိုင်းတွင်မူ လူနာများကို ပထမတန်း၊ တတိယတန်းဟူ၍ အတန်းအစား ခွဲခြားခြင်း မရှိတော့သည့်ပြင် စိတ်ရောဂါကုပြည်သူ့ဆေးရုံ အဖြစ် သတ်မှတ်၍ လူနာအားလုံးတို့ကို အခမဲ့ ကုသပေး၏။ ထို့ကြောင့် တံတားကလေး စိတ်ရောဂါကု ပြည်သူ့ဆေးရုံသည် လုပ်သားပြည်သူ များအတွက် အခက်အခဲမရှိ အခမဲ့ကုသပေးနေသော ဌာနတစ်ခု ဖြစ်လာ၏။

တံတားကလေး စိတ်ရောဂါကုဆေးရုံမှာ အတွင်းလူနာများနှင့် တကွ ပြင်ပလူနာများကိုပါ ကုသပေးသော ဌာနတစ်ခု ဖြစ်၏။ ရန်ကုန် မြို့တွင် စိတ်ရောဂါရှင်များကို ပြင်ပလူနာအဖြစ် ကုသပေးသော အခြား ဌာနများမှာ သိမ်ဖြူလမ်း ပြင်ပလူနာကုဌာန၊ မြင်းပြိုင်ကွင်းဟောင်း ပြင်ပ လူနာကုဌာန၊ သခင်မြပန်းခြံ ပြင်ပလူနာကုဌာန၊ မြရာကုန်းလမ်း ပြင်ပ လူနာကုဌာနတို့ ဖြစ်ကြ၏။ ထို့ပြင် တံတားကလေး စိတ်ရောဂါကု ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီးတွင် စိတ်ရောဂါရှင်အချို့ကို နေ့အချိန် ကူညီစောင့်ရှောက်ကုသပေးသော ဌာနတစ်ခုကိုလည်း မကြာမီက ဖွင့်ခဲ့၏။

မန္တလေးမြို့ ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီးတွင်လည်း စိတ်ရောဂါကုဌာနကို ၁၉၆၆ ခုနှစ် ဇူလိုင်က စ၍ဖွင့်ခဲ့၏။ အဆိုပါဌာနကို မန္တလေးမြို့ ပြည်သူ့ ဆေးရုံဝင်းအတွင်း သီးခြားအဆောက်အအုံတစ်ခုတွင် ဖွင့်ထား၏။ အတွင်း လူနာ ၃၀ လက်ခံနိုင်၏။ အပြင်လူနာ အများအပြားကိုလည်း လက်ခံကုသ ပေး၏။

**(ဆ) ခေတ်သစ်**

**စိတ်ကုပညာ အတွေးအခေါ်များ ဖွံ့ဖြိုးလာခြင်း**

၁၈ ရာစုမှ ၂၀ ရာစုနှစ်အတွင်း စံလွဲအပြုအမူနှင့် ပတ်သက်၍ အတွေးအခေါ်သစ်များ ဖွံ့ဖြိုးလာခဲ့၏။ ယင်းအတွေးအခေါ်သစ်များကို အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့်

- ၁။ ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် ပတ်သက်သော ရှင်းလင်းချက်များနှင့်
- ၂။ စိတ်နှင့်ပတ်သက်သော ရှင်းလင်းချက်များဟူ၍ နှစ်ပိုင်းခွဲခြား နိုင်၏။

၁။ **ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် ပတ်သက်သော ရှင်းလင်းချက်များ။** ။ စိတ်ရောဂါတွင် **ဦးနှောက်ရောဂါပေ (brain pathology)** ၏ အရေးပါပုံကို **အေ၊ ဗွီ ဟောလား (A. V. Haller)** (၁၇၀၈-၁၇၇၇) က စတင်အသိအမှတ်ပြုခဲ့၏။ သူသည် လူသေတို့ကို ခွဲစိတ်လေ့လာခြင်းဖြင့် မိမိ၏ အယူအဆကို သက်သေပြခဲ့၏။

**ဝီလျံဂရီစင်ဂါ (William Griesinger)** (၁၈၁၇-၁၈၆၈) သည် Pahtology and Therapy of Psychic Disorders အမည်ရှိ စာအုပ်ကို ရေးသားထုတ်ဝေခဲ့၏။ အဆိုပါစာအုပ်တွင် စိတ်ချို့တဲ့မှုသည် ဦးနှောက်ရောဂါပေဒကို အခြေခံ၍ဖြစ်ပေါ်ကြောင်း ရေးသားဖော်ပြခဲ့၏။ **မော်ရယ် (Morel)** (၁၈၀၉-၁၈၇၃) ကမူ စိတ်ရောဂါများသည် မျိုးရိုးဗီဇဆိုင်ရာ နာမ်ကြောအားနည်းမှုများကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု ယူဆခဲ့၏။ **ဗလင်တင် မဂ္ဂနင် (Valentin Magnan)** (၁၈၃၅-၁၉၁၆) သည် အရက်သောက်လွန်ခြင်း၊ သွက်ချာပါဒဆွဲခြင်း၊ မီးဖွားခြင်းတို့နှင့် ဆက်နွယ်၍ဖြစ်ပွားသော စိတ်ရောဂါများကို စူးစမ်းလေ့လာခဲ့၏။

၁၉ ရာစု ကုန်ခါနီးနှင့် ၂၀ ရာစု စောစောပိုင်းတွင် အထင်ရှားဆုံးသော စိတ်ကုပညာရှင်မှာ **အီး၊ ခရေပလင် (E. Kraepelin)** ပင် ဖြစ်၏။ ၁၈၈၃ ခုနှစ်တွင် ခရေပလင်သည် စိတ်ရောဂါအကြောင်းကို ကျမ်းစာအုပ်တစ်အုပ် ရေးသားထုတ်ဝေခဲ့၏။ ထိုကျမ်းစာအုပ်တွင် စိတ်ရောဂါများအကြောင်းကို **ကိုယ်ကြောင်းရင်းခံ ရောဂါပေဒရှုထောင့် (organic Pathalogical view point)** အမြင်ဖြင့် အကျဉ်းချုပ် ဖော်ပြခဲ့၏။ ကိုယ်ကြောင်းရင်းခံ ရောဂါပေဒဟူသည် နာမ်ကြောအဖွဲ့၏ အလုပ်ချွတ်ယွင်းမှုကို အထူးဖော်ထုတ်သော ရောဂါပေဒဖြစ်၏။ စိတ်ရောဂါ ပြဿနာများကို ကိုယ်ကြောင်းရင်းခံ ရောဂါပေဒဖြင့် ချဉ်းကပ်လေ့လာရာတွင် ခရေပလင်ကိုယ်တိုင် ယေဘုယျသဘောကို အခြေခံ၍ စဉ်းစားခဲ့၏။ ခရေပလင်သည် ရောဂါလက္ခဏာတို့ကို အခြေပြု၍ စိတ်ရောဂါများကို ဂုဏ်တူစုပြုလုပ်ခဲ့၏။ ခရေပလင်သည် စိတ်ရောဂါများကို နှစ်မျိုးခွဲ၍ ပြ၏။

ပထမအမျိုးမှာ ကိုယ်တွင်းအချက်များကြောင့် ဖြစ်ပွားရသော ရောဂါများ ဖြစ်၏။



ဒုတိယအမျိုးမှာ ကိုယ်ပအချက်များကြောင့် ဖြစ်ပွားရသော ရောဂါများ ဖြစ်၏။

ခရေပလင်၏ ဂုဏ်တူစုပြုနည်းသည် ပထမကမ္ဘာစစ်ကြီး ပြီးသည်အထိ နှစ်ပေါင်းအတန်ကြာအောင် အနှစ်သာရမပြောင်းလဲဘဲ ဆက်လက်တည်တံ့ခဲ့၏။ ဤသို့ဖြင့် ခရေပလင်သည် စိတ်ရောဂါကုပညာကို များစွာအကျိုးပြုခဲ့၏။ စိတ်ရောဂါကို လေ့လာရာ၌ ခရေပလင် အသုံးပြုသောနည်းသည် လက်တွေ့စမ်းသပ်သော သဘောဆန်၏။ ခရေပလင်သည် စိတ်ရောဂါများကို တည်ရှိပြီး ဖြစ်စဉ်များအဖြစ်ဖြင့် လေ့လာခဲ့၏။ သက်ရှိပုဂ္ဂိုလ်များသည် အဟုန်သဘောအရ တုံ့ပြန်မှုပြုသူများ ဖြစ်သည်ဟူ၍ ယူဆလျက် လေ့လာစမ်းသပ်ခြင်း မပြုခဲ့ချေ။

၁၈၉၇ ခုနှစ်တွင် **ဗီယင်နာမြို့သား (Viennese) စိတ်ကုဆရာဝန် ရစ်ချတ်၊ ဗွန်၊ ခရက်အက်ဗင် (Richard von Krafft-Ebing) (၁၈၄၀-၁၉၀၂)** ဆစ်ဖလစ်ရောဂါနှင့်တကွ **သွက်ချာပါဒယုဉ် ရူးသွပ်ရောဂါ (general paresis of insanity) (ဂျီ၊ ပီ၊ အိုင်) (G.P.I)** ၏ ဆက်နွယ်ပုံကို လက်တွေ့စမ်းသပ်နည်းဖြင့် သက်သေပြခဲ့၏။ ၁၉၀၇ ခုနှစ်တွင် **အယ်လဇ်ဇာ (Alzheimer)** သည် **ဦးနှောက်ကြီး သွေးလွတ်ကြောမာကျစ် ရောဂါ (cerebral arterio sclerosis)** နှင့် **သက်ကြီးဆိုက်ကိုးဆစ် (senile Psychosis)** များ၌ ဦးနှောက်ရောဂါပေဒ ပါဝင်ကြောင်းကို အထောက်အထား ခိုင်ခိုင်လုံလုံ ပြခဲ့၏။ ၁၉၁၇ ခုနှစ်တွင် **ဂျူလီယက် ဝဂ္ဂနာဂျော်ရက် (Juius Wagner-Jauregg) (၁၈၅၇-၁၉၄၀)** သည် သွက်ချာပါဒလိုက်နေသော လူနာ ကိုးယောက်တို့အား ငှက်ဖျားရောဂါ ဆေးထိုးပေး၍ ရောဂါအခြေအနေ သက်သာကောင်းမွန်အောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်ခဲ့၏။ အထက်ဖော်ပြပါ ရှာဖွေတွေ့ရှိချက်များနှင့် ၂၀ ရာစု နှစ်ဦးအတွင်း အခြား ရှာဖွေတွေ့ရှိချက်များကြောင့် စိတ်ရောဂါများကို ကိုယ်ခန္ဓာ အကြောင်းရင်းခံ ရှုထောင့်က လေ့လာခြင်းကို အားပေးထောက်ခံသော ပညာရှင်များ ပေါ်ထွက်ခဲ့၏။

၂။ **စိတ်နှင့်ပတ်သက်သော ရှင်းလင်းချက်များ ။ ။** အထက်၌ ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း စိတ်ရောဂါများကို ကိုယ်ကြောင်းရင်းခံရှုထောင့်က လေ့လာသူများသည် အချို့သော စိတ်ရောဂါများ၌ များစွာအောင်မြင်မှု

ရရှိလင့်ကစား စိတ်ဝေဒနာရှင်များကို ကုသရာ၌ ပြောပလောက်အောင် တိုးတက်ခြင်း မရှိခဲ့ပေ။ ၁၈ ရာစုနှစ် စောစောပိုင်းတွင် စိတ်ရောဂါများ သည် စိတ်ကြောင်းရင်းခံကြောင့် ဖြစ်သည်ဟူ၍ ယူဆသော သီအိုရီပေါင်း များစွာ မထင်မရှား ပေါ်ပေါက်ခဲ့၏။ **စိတ်ညှို့ပညာ** (mesmerism) သည် ဤကဲ့သို့သော သီအိုရီများအနက် တစ်ခုဖြစ်၏။ စိတ်ရောဂါကို စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ရှုထောင့်က ဖြေရှင်းပြသခဲ့သော ပုဂ္ဂိုလ်များအနက် ထင်ရှားသူ မှားမှာ **မက်စမာ** (A. Mesmer)၊ **အိုလိယော့ဆင်** (J.Elliotsen)၊ **ဗရိတ်** (J. Braid)၊ **လိုင်ဗျူ** (Liebeault)၊ **ဗန်းဟိန်း** (Bernheim) နှင့် **ရှက်ကိုး** (J.M. Charcot) တို့ ဖြစ်ကြ၏။

### စိတ်ညှို့ပညာ

စိတ်ရောဂါများကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှုထောင့်က လေ့လာရန် ကြိုးပမ်းချက်များကို ခြေရာခံ လေ့လာကြည့်သောအခါ အေ၊ မက်စမာ (၁၇၄၃-၁၈၁၅) ၏ ရှေးဦးရေးသားချက်များကို တွေ့ရ၏။ မက်စမာသည် မိမိ ကိုယ်တိုင် Animal Magnetism ဟု အမည်ပေးထားသော နည်းထူးတစ်ခုကို တီထွင်၏။ လက်တွေ့အသုံးချခဲ့၏။ မက်စမာသည် သံလိုက်ဓာတ် တို့ကြောင့် စိတ်ရောဂါဖြစ်ခြင်း ဖြစ်သည်ဟု ယူဆလျက် အဆိုပါ သံလိုက်ဓာတ်များကို ထိန်းချုပ်ပြုပြင် ပြောင်းလဲပေးခြင်းအားဖြင့် လူနာတို့အား ကုသပေးခဲ့၏။ ဂျွန်၊ အိုလိယော့ဆင် (၁၇၉၁-၁၈၆၈) သည် လူနာများကို ခွဲစိတ်ကုသရာ၌ စိတ်ညှို့ပညာကို အသုံးချခဲ့၏။ အခြားသော သမားတော် တစ်ဦးဖြစ်သည့် ဂျမ်း၊ ဗရိတ် (၁၇၉၅-၁၈၆၁) ကမူ စိတ်ညှို့ခြင်းကို လေ့လာခဲ့၏။ စိတ်ညှို့ခြင်းဟူသည်မှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖြစ်အင်တစ်ခု ဖြစ်ကြောင်း၊ ယင်း၏ ပဓာနခြင်းရာသတ္တိမှာ ညွှန်းခြင်းပင် ဖြစ်ကြောင်း နိဂုံးချုပ်ခဲ့၏။ ပြင်သစ် သမားတော်ကြီးနှစ်ဦးဖြစ်သော လိုင်ဗျူ (၁၈၂၃-၁၉၀၄) နှင့် ဗန်းဟိန်း (၁၈၄၀-၁၉၁၉) တို့သည် ပြင်သစ်နိုင်ငံ **နန်စီ** (Nancy) တွင် ဆေးဝါးကုသ အသက်မွေးခဲ့ကြ၏။ သူတို့ကလည်း စိတ်ညှို့ အခြေအနေ ဖြစ်ပေါ်စေရာ၌ ညွှန်းခြင်းသည် အရေးပါကြောင်း ထောက်ခံ ပြောဆိုခဲ့ကြ၏။ ထို့ပြင် စိတ်ညှို့ခြင်းနှင့် hysteria ဖြစ်ခြင်း နှစ်ရပ်စလုံး တို့သည် ညွှန်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပွားရသည်ဟူ၍ အဆိုပါ ပြင်သစ်သမား တော်ကြီးနှစ်ဦးက အတိအလင်း ဖော်ပြခဲ့၏။ သို့ရာတွင် ပြင်သစ်လူမျိုး

**နာမ်ကြောစိတ်ပညာရှင် (neuro psychologist) ဂျေ၊ အမ်၊ ရှုကိုး** (၁၈၅၅-၁၈၉၃) ကမူကား အထက်ပါ ပြင်သစ်သမားတော်ကြီး နှစ်ဦး၏ အယူအဆနှင့် သဘောမညီခဲ့ပေ။ ရှုကိုး၏ အလိုအရ စိတ်ညှို့ခြင်းသည် ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ ဖြစ်စဉ်များနှင့်တကွသာလျှင် ညွှန်းခြင်းပေါ်၌ အမှီပြုသည်ဟု ယူဆသည်။ ထို့ပြင် စိတ်ညှို့၍ ရနိုင်သူများသည် hysteria ရောဂါ ဖြစ်နိုင်သူများ ဖြစ်သည်ဟု ရှုကိုးက အခိုင်အမာ ပြောဆိုခဲ့၏။

**စိတ်စိစစ်မှုပညာ ဖွံ့ဖြိုးလာပုံ**

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို အခြေပြုသော သိပ္ပံပညာရှင်များတွင် ဦးစွာ ထင်ရှားသူများမှာ ဂျနေ၊ ဗရူးဝါး၊ ဖရွိုက်နှင့် အခြားပညာရှင်တို့ ဖြစ်ကြ၏။

**ပီ၊ ဂျနေ (P. Janet) (၁၈၅၉-၁၉၄၇)** ။ ပီ၊ ဂျနေသည် နယူးရိုးဆစ်များအကြောင်းကို ရှင်းပြသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာသီအိုရီကို ဦးစွာ တီထွင်တင်ပြခဲ့သူ ဖြစ်၏။ စိတ်ညှို့ခြင်းကို နည်းထူးတစ်ခုအဖြစ် အသုံးပြု၏။ hysteria အကြောင်းကို သူသည် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် သုတေသနပြုခဲ့၏။ ဂျနေ၏ ဆောင်ရွက်ချက်များကြောင့် စိတ်ရောဂါများကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှုထောင့်က ဖြေရှင်းရန် ပညာရှင်အများတို့ စိတ်ပါဝင်စားလာခဲ့ကြ၏။

**ဂျိုးဇက်ဗရူးဝါး (Joseph Breuer) (၁၈၄၂-၁၉၂၅)** ။ ။ ဂျိုးဇက် ဗရူးဝါးသည် ၁၈၈၀ ပြည့်နှစ်တွင် ဗီယင်နာ (Vienna) မြို့၌ hysteria ရောဂါကို စိတ်ညှို့၍ အောင်မြင်စွာ ကုသခဲ့၏။ ထို့ပြင် လူနာအား ဖိစီးနေသော စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို သက်သာရာရအောင် လုပ်ပေးလျှင် hysteria ၏ ရောဂါလက္ခဏာများ ပျောက်ကင်းသွားကြောင်းကိုလည်း တွေ့ရှိခဲ့၏။ ဤသို့ ဗရူးဝါး၏ တွေ့ရှိချက်သည် စိတ်စိစစ်မှုပညာ ပေါ်ထွန်းရေးတွင် အထောက်အကူဖြစ်ခဲ့၏။

**ဆစ်ဂမန်ဖရွိုက် (၁၈၅၆-၁၈၃၉)** ။ ဆစ်ဂမန်ဖရွိုက်သည် ဗီယင်နာမြို့တွင် ဗရူးဝါးနှင့်အတူ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦးဖြစ်၏။ သူသည် နာမ်ကြောဗေဒ ပညာရှင်တစ်ဦး ဖြစ်သည့်ပြင် သမားတော်တစ်ဦးလည်း ဖြစ်၏။ ဖရွိုက်သည် စိတ်ညှို့နည်းဖြင့် စိတ်ရောဂါရှင်များအား ကုသပေး

ခွဲရာ များစွာပင် အောင်မြင်ခဲ့၏။ ထို့ကြောင့် သူသည် စိတ်ထားဖွဲ့ဖြေနည်း (catharsis) ကို စမ်းသပ်ကြည့်ခဲ့၏။

စိတ်ထားဖွဲ့ဖြေနည်းဆိုသည်မှာ မသိစိတ် (unconscious mind) အတွင်း၌ အဟုန်သဘောဆန်သော အကြောင်းရပ်များကို ဖော်ထုတ်ရန် အတွက် လွတ်လပ်စွာဆက်စပ်ခြင်း (free association) နှင့် အိပ်မက်ကို အဓိပ္ပာယ်ကောက်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ဖရိုက်၏ နည်းထူးများနှင့် သူ၏ သီအိုရီသည် စိတ်စိစစ်မှုပညာဂိုဏ်းတွင် ထင်ရှားသော မှတ်တိုင်ကြီးများ ဖြစ်ကုန်၏။

စံလွဲစိတ်ပညာ၏ နောက်ခံသမိုင်းတွင် တည်ရှိခဲ့သော ကိုယ်ခန္ဓာ ဆိုင်ရာရှုထောင့်က အမြင်နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှုထောင့်က အမြင်ကို အယူအဆ ကွဲပြားမှုများသည် သိပ္ပံနည်းကျ လေ့လာသော ယခုခေတ်သို့ တိုင်အောင် ဆက်လက်တည်ရှိနေဆဲပင် ဖြစ်၏။ စိတ်ရောဂါများ ဖြစ်ပွား ရာတွင် ကိုယ်ခန္ဓာဆိုင်ရာ အချက်များက ပို၍ အရေးကြီးသည်။ သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အချက်များက ပို၍ အရေးကြီးသည်ဟူ၍ တိကျစွာ အဖြေ ပေးရန်မှာ ယခုအချိန်အထိ မဖြေရှင်းနိုင်သော ပြဿနာတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်နေ ပေ၏။

**၁-၃။ စိတ်ရောဂါများကို ဂုဏ်တူစုပြုခြင်း (စိတ်ဖောက်ပြန်မှုများကို ဂုဏ်တူစုပြုခြင်း)**

**(က) ခရေပလင်၏ ဂုဏ်တူစု**

စိတ်ဖောက်ပြန်မှုများကို ဂုဏ်တူစုပြုခြင်း ဆိုသည်မှာ စိတ်ရောဂါ များကို အမျိုးခွဲ၍ တူရာတူရာ စုပြုခြင်းပင် ဖြစ်၏။ တစ်နည်းဆိုလျှင် စိတ်ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ကို စနစ်တကျ ဖော်ပြခြင်းပင် ဖြစ်၏။ စိတ်ဖောက် ပြန်မှု ခေတ်သစ် ဂုဏ်တူစုများကို လေ့လာကြည့်လျှင် ယင်းတို့၏ အခြေခံ မှာ ခရေပလင် (၁၈၅၆-၁၉၂၆) ၏ စနစ်ဖြစ်ကြောင်းကို တွေ့ရမည် ဖြစ်၏။ စိတ်ရောဂါတို့၏ လက္ခဏာများကို လေ့လာ၍ တူညီသည့် ရောဂါ ပြု လက္ခဏာစုများကို ရှုမှတ်သူများအနက် ခရေပလင်သည် ရှေးဦးကျ သော ထင်ရှားသည့် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ယနေ့ကမ္ဘာတွင် ထင်ရှားသည့် ဂုဏ်တူစုများကို မလေ့လာမီ ယင်းတို့၏ မူလအစဖြစ်သော ခရေပလင်၏ စနစ်ကို အနည်းငယ် ဖော်ပြသင့်၏။

အရုဏ်ကောင်းကင် စာအုပ်တိုက်

ခရေပလင်၏ ဂုဏ်တူစု ဖွံ့ဖြိုးဖြစ်ပေါ်လာပုံကို လေ့လာရာ၌ စိတ်ရောဂါ၏ အကြောင်းရင်းနှင့် ပတ်သက်သော ထိုခေတ်က အယူအဆ ယင်းတို့ရှုမှတ်သော စိတ်ရောဂါရှင်များ၏ ဖြစ်စဉ်ရှုမှတ်ပြီးနောက် ဆွဲယူ သော နိဂုံးချုပ်တို့ကို သတိပြုအပ်၏။

ခရေပလင်၏ မျက်မှောက်ခေတ်ဖြစ်သော ခရစ်နှစ် ၁၈၅၀ မှ ၁၉၀၀ အတွင်း ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ သိပ္ပံပညာတွင် ကြီးမားသော တိုးတက်မှု များ စတင်ခဲ့၏။ အထူးသဖြင့် ရောဂါဗေဒပညာနှင့် ပတ်သက်၍ များစွာ တိုးတက်ခဲ့၏။ ရောဂါဗေဒပညာဆိုသည်မှာ ရောဂါဖြစ်ပွားစေသော အကြောင်းရင်း၊ ရောဂါဖြစ်စဉ်၊ ရောဂါ၏ပုံသွင်တို့နှင့် ပတ်သက်သည့် ပညာရပ် ဖြစ်၏။ လူတို့ မသိနားမလည်သဖြင့် ရောဂါတစ်ခု၏ အကြောင်း ရင်းကို စုန်း၊ နတ်၊ တစ္ဆေ စသည်တို့ကြောင့်ဟု အထင်လွဲ အမြင်လွဲနေခဲ့ ရာမှ ရောဂါဗေဒပညာ၏ သိပ္ပံနည်းများဖြင့် အကြောင်းမှန်ကို ရှင်းပြ နိုင်လာခဲ့၏။ ရောဂါ၏ စစ်မှန်သော ပဓာနအကြောင်းရင်းများကို ရှာဖွေ ဖော်ထုတ်နိုင်လာခဲ့၏။ များစွာသော ရောဂါတို့၏ အမည်များကိုလည်း မှန်ကန်စွာ ဖော်နိုင်လာခဲ့၏။ ရောဂါ၏ဖြစ်စဉ်ကိုလည်း စနစ်တကျ ခြေရာခံ ကြည့်ရှုနိုင်လာခဲ့၏။ ရောဂါဖြစ်စေတတ်သော အချက်အလက်များကိုလည်း ဖော်ထုတ်ပြသနိုင်လာခဲ့၏။ ရောဂါအကြောင်းရင်းသည် ရောဂါဖြစ်စဉ် တွင် မည်သို့ အကျိုးသက်ရောက်ပုံများကိုလည်း စူးစမ်းရှာဖွေခဲ့ကြ၏။ ရောဂါကို လုံးဝမကုသဘဲ သဘာဝအတိုင်း လွတ်ပေးလျှင်သော်လည်း ကောင်း၊ ကုထုံးတစ်ခုခုဖြင့် ကုသပေးလျှင်သော်လည်းကောင်း ယင်းရောဂါ သည် နောင်တွင် မည်သို့ဖြစ်မည်ကို ကြိုတင်မှန်းဆခဲ့ကြ၏။ ကြိုတင် ဟောပြောခဲ့ကြ၏။ ရောဂါကို ဤသို့ စိစစ်လေ့လာခြင်းနှင့် ရောဂါတစ်ခုစီ ကို ပြဿနာတစ်ရပ်စီအဖြစ်ဖြင့် ဖြေရှင်းကုသပေးခြင်းတို့ကို ဇီဝကမ္မ သိပ္ပံပညာရပ်၏ နယ်အတွင်း၌ ပြုလုပ်ခဲ့ကြ၏။ ယင်းသည် ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ သဘောတရားများကို ရောဂါဗေဒတွင် အသုံးပြုခြင်းပင် ဖြစ်၏။ သို့ရာ တွင် ထိုဇီဝကမ္မသဘောတရားများကို စိတ်ဝေဒနာရှင်များအတွက် အသုံး ပြုရန်မှာ ခက်ခဲနေခဲ့၏။ ယခုအချိန်တိုင်အောင်လည်း ခက်ခဲလျက်ပင် ရှိသေး၏။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် စံလွှဲပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးစီ၏ ရောဂါဖြစ်ပွားပုံ မှာ အလွန်တရာ ပုဂ္ဂလိကဆန်လှသည့်အပြင် အခြေအနေများမှာလည်း ရှုပ်ထွေးလှသောကြောင့်ဖြစ်၏။

အထက်၌ ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ဇီဝကမ္မ သဘောတရားများကို အသုံးချ၍ ရောဂါဗေဒပညာရပ်တွင် တိုးတက်မှုများရှိလာသည်ကို ခရေပလင်သည် မျက်မှောက်ပြုခဲ့ရ၏။ ထို့ကြောင့် ယင်းတို့၏နည်းကိုမှီး၍ စိတ်ရောဂါဗေဒကို စနစ်ကျအောင်ပြုလုပ်ရန် ခရေပလင်က စိတ်အား ထက်သန်ခဲ့လေသည်။ ခရေပလင်မှာ သိပ္ပံပညာရှင် အဖြစ်ဖြင့်လည်းကောင်း အထူးသဖြင့် ရူပဗေဒပညာရှင် အဖြစ်ဖြင့်လည်းကောင်း ပညာဆည်းပူးခဲ့သူ ဖြစ်၏။ သူသည် သူ့ခေတ်တွင် ထင်ရှားသော ဇီဝကမ္မနှင့် စိတ်ပညာ သိပ္ပံကျောင်းကြီးများ၌ စနစ်တကျ လေ့လာခဲ့သူလည်း ဖြစ်၏။ သူသည် စိတ်ဝေဒနာရှင်များအတွက် ဇီဝကမ္မ သဘောတရားများကို အသုံးချရာ တွင် ကြုံတွေ့ရမည့် ပြဿနာများနှင့် ရင်ဆိုင်ရမည့် အခက်အခဲများကို ဖြေရှင်းရန် စိတ်ထက်သန်၏။ ထို့ကြောင့် သူ လေ့လာဆည်းပူးခဲ့သော ပညာများနှင့် သူ၏စွမ်းရည်ကို စိတ်ဝေဒနာရှင်ပေါင်းများစွာတို့အား စစ်ဆေး ကြည့်ရှုခြင်းနှင့် လေ့လာခြင်းတွင် အသုံးချခဲ့၏။

ခရေပလင်သည် စိတ်ရောဂါရှင်တစ်ဦးစီ၏ ဖြစ်ပုံကို လေ့လာခြင်း ထက် ရောဂါရှင်အများကို လေ့လာ၍ ယင်းတို့၏ပုံသွင်းများကို ရှုမှတ်လျက် အမျိုးအစားခွဲခြားကို ပိုမိုစိတ်ဝင်စားခဲ့၏။ မိမိ မည်သို့ စဉ်းစားသည်ကို စိတ်မဝင်စား၊ ရောဂါရှင် မည်သို့စဉ်းစားသည်ကိုသာ စိတ်ဝင်စား၏။ အအေးမိသော ဝေဒနာ၊ ဝက်သက်ရောဂါ စသည်တို့တွင် ယင်းတို့၏ဖြစ်စဉ် မှာ ကြိုတင်သတ်မှတ်ပြီး ဖြစ်သကဲ့သို့ပင် စိတ်ရောဂါ၌လည်း ဖြစ်စဉ် ကြိုတင်သတ်မှတ်ပြီးဖြစ်သည်ဟု ခရေပလင်က ယူဆ၏။ ဆိုလိုသည်မှာ စိတ်ရောဂါများကို တစ်စုံတစ်ရာ မကုသဘဲ လွတ်ပေးလိုက်လျှင် ထွက်ပေါ် လာမည့် အကျိုးဆက်ဖြစ်သော ရောဂါပြုလက္ခဏာများနှင့် ရောဂါဖြစ်စဉ် တို့မှာ ဝေဒနာရှင်အများတို့တွင် တူညီမှုရှိလိမ့်မည်ဟု ယူဆခြင်းဖြစ်၏။ တူညီသည်ဟူရာ၌ အချို့ဝေဒနာရှင်တို့မှာ သက်သာပျောက်ကင်း၍ အချို့ မှာ မပျောက်ကင်းသောအချက်တွင် တူညီလိမ့်မည်ဟု ယူဆ၏။ မပျောက် ကင်းခြင်းမှာ တစ်စိတ်တစ်ဒေသအားဖြင့် လူနာ၏ ပင်ကိုယ်သဘာဝ အလျောက် ခံနိုင်ရည်ရှိမှုပေါ်တွင် တည်၏။ တစ်စိတ်တစ်ဒေသအားဖြင့် ရောဂါပြင်းထန်မှု၊ သို့မဟုတ် ဇီဝဓာတ်ကို ရောဂါက ဖျက်ဆီးမှုပေါ်တွင် တည်၏။ ပုံစံအားဖြင့် သေလောက်သော ဝမ်းရောဂါ ရရှိစေကာမူ အချို့ လူနာတို့မှာ မသေပျောက်ဘဲ ရောဂါပျောက်ကင်းကာ အသက်ချမ်းသာ

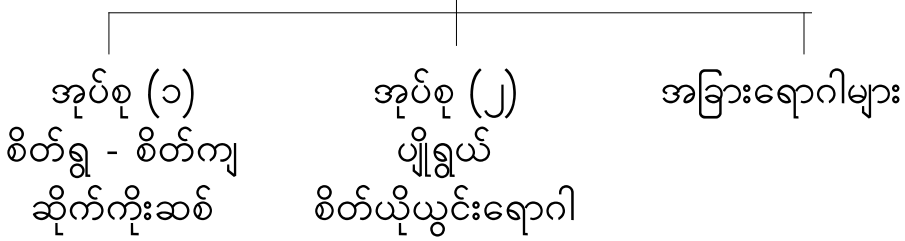
ကြသည်ကို သတိပြုရာ၏။ ထိုအယူအဆဖြင့် ခရေပလင်သည် ငယ်ရွယ် နုပျိုသော လူနာထောင်ပေါင်းများစွာတို့၏ စိတ်ရောဂါဖြစ်စဉ်များကို လေ့လာ ပြီးနောက် အခြေခံအားဖြင့် ရောဂါများကို အမျိုးအစားခွဲနိုင်ကြောင်း တွေ့ လာခဲ့၏။ ရောဂါတစ်ခုမှာ ပျောက်ကင်းချမ်းသာရန် အလားအလာရှိ၍ အခြားရောဂါတစ်ခုမှာ ပျောက်ကင်းချမ်းသာရန် အလားအလာ မရှိသည်ကို တွေ့ရ၏။ ယေဘုယျအားဖြင့် ပျောက်ကင်းချမ်းသာရန် အလားအလာ ရှိသော ရောဂါစုတွင် သီးခြား ရောဂါပြုလက္ခဏာများ ရှိကြ၍ ပျောက်ကင်း ရန် အလားအလာမရှိသော အခြားရောဂါစုတွင် အခြားသော သီးခြား ရောဂါပြုလက္ခဏာများ ရှိသည်ကို တွေ့ရ၏။

ထိုသီးခြား ရောဂါပြုလက္ခဏာများကို အခြေခံ၍ ပျောက်ကင်းရန် အလားအလာရှိသော ရောဂါစုကို **စိတ်ရွံ့-စိတ်ကျ ဆိုက်ကိုးဆစ်** (manic-depressive psychosis) ဟု ခရေပလင်က အမည်ပေး၏။ ဤရောဂါစုတွင် **ရွှင်မြူးခြင်း** (elation) နှင့် **စိတ်ကျခြင်း** (depression) တို့သည် အစီအစဉ် ကျကျ ဖိစီးနှိပ်စက်တတ်သဖြင့် တစ်လှည့်စီ စိတ်ဖောက်ပြန်တတ်၏။ ဖိစီးမှုနှစ်ရပ်၏ ကြားကာလတွင် လူနာသည် ရောဂါပျောက်နေတတ်သော် လည်း တဖန် ပြန်၍ဖြစ်တတ်သော ရောဂါတစ်ခုဖြစ်သည်ဟူ၍ ခရေ ပလင်က အတိအလင်း ရေးသားဖော်ပြခဲ့သည်။

ဒုတိယရောဂါစု၏ ဖြစ်စဉ်မှာ ပထမရောဂါစု၏ ဖြစ်စဉ်နှင့် နှိုင်းယှဉ် လျှင် သူ့အလိုအလျောက် ရောဂါပျောက်ရန် အလားအလာနည်း၏။ ဤ ရောဂါစုကို **ပျိုရွယ် စိတ်ယိုယွင်းရောဂါ** (dementia praecox) ဟု ခရေပလင်က အမည်ပေး၏။ ရောဂါစုမှာ အသက် ၁၈ နှစ် ၃၀ အတွင်း စတင်ဖြစ်ပွားတတ်၏။ ရောဂါရင့်လာသည်နှင့်အမျှ **စိတ်ယိုယွင်းမှု** (dementis) များလာတတ်၏။ ထိုရောဂါစုတွင်ပါသော လူနာများ၏ ရောဂါ ပြုလက္ခဏာများမှာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး များစွာခြားနားလှသဖြင့် ယင်းရောဂါစု ကို အနည်းဆုံး **မျိုးကွဲ** (subtype) လေးခု ထပ်ခွဲနိုင်၏။ ဤသို့ မျိုးကွဲ ထပ်ခွဲနိုင်သော်လည်း ထိုမျိုးကွဲအားလုံးတို့သည် စိတ်ယိုယွင်းခြင်းတွင် တညီတညွတ်တည်း နိဂုံးချုပ်ကြ၏။

စိတ်ရောဂါကုဆေးရုံရှိ လူနာများကို အထက်ဖော်ပြပါ ခရေပလင် ၏ မူလအယူအဆအတိုင်း ခွဲလျှင် အောက်ပါအတိုင်း ရနိုင်၏။

### စိတ်ရောဂါရှင်များ



ခရေပလင်သည် မိမိ၏ အခြေခံအယူအဆကို ၁၈၉၅ ခုနှစ်မှ ၁၉၂၆ ခုနှစ်အတွင်း အသစ် ထပ်မံတွေ့ချက်တို့ဖြင့် ဖြည့်စွက်၏။ မိမိ ကိုယ်တိုင် တွေ့ကြုံခဲ့ရသော ရောဂါဖြစ်ရပ်များကို ရှင်းပြနိုင်ရန် ဂုဏ်တူစု ပြုလုပ်တင်ပြခဲ့၏။ ယင်းဂုဏ်တူစုကို အကြိမ်ကြိမ်ပြင်ဆင်ခဲ့၏။ မိမိ၏ ဂုဏ်တူစုကို ရှင်းပြရန်အလို့ငှာ သီအိုရီကိုလည်း တင်ပြခဲ့၏။ ခရေပလင် ကွယ်လွန်သော ၁၉၂၆ ခုနှစ်မှာပင် **လင်း (Lange.J)** နှင့်အတူ ပူးတွဲလျက် မိမိ၏ နောက်ဆုံးပြင်ဆင်ချက် ဂုဏ်တူစုတစ်ခုကို တင်ပြခဲ့၏။

ခရေပလင်နှင့် လင်း (၁၉၂၆) တို့၏ ဂုဏ်တူစု၌ အပြင်ဖြစ်ရောဂါ များနှင့် အတွင်းဖြစ်ရောဂါများကို ခွဲခြားသတ်ပြသင့်၏။ ခရေပလင်၏ အယူအဆအရ အပြင်ဖြစ်ရောဂါများ (ပုံစံ- အထွေထွေ သွက်ချာပါဒယှဉ် ရူးသွပ်ရောဂါ) (ဂျီ၊ ပီ၊ အိုင်) မှာ ကိုယ်ပမှလာသော အချက်များ (ပုံစံ- အဆိပ်သင့်ခြင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း စသည်) ကို အခြေပြုဖြစ်ပွားသော ကိုယ်တွင်းပြောင်းလဲမှုတို့ကြောင့် ဖြစ်၏။ ယင်းကိုယ်ပမှ အချက်များသည် ကိုယ်တွင်း၌ တုံ့ပြန်မှု အဆက်ဆက်တို့ကို ဖြစ်စေ၏။ ထိုအခါ ဦးနှောက် အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများ၏ အလုပ်တို့သည်လည်း အကျိုးဝင်လာ၏။ တစ် ပြိုင်တည်းမှာပင် စိတ်ရောဂါဆိုင်ရာ လက္ခဏာများသည်လည်း အတူတကွ ပေါ်လာကြလေသည်။

အတွင်းဖြစ်ရောဂါများမှာ (ပုံစံ-ပျို့ရွယ်စိတ်ယိုယွင်းခြင်း) ကိုယ် တွင်း ပြောင်းလဲမှုများကြောင့် ဖြစ်ပွားသည်ဟု ခရေပလင်၏ သီအိုရီအရ ယူဆ၏။ ကိုယ်ကာယအဆောက်အအုံ ဖွံ့ဖြိုးမှု ချွတ်ယွင်းပျက်ကွက်ခြင်း၊ ကိုယ်အင်္ဂါတို့၏ အလုပ်သဘောဆိုင်ရာ ဆက်သွယ်မှုများ ချွတ်ယွင်းခြင်း၊ ကိုယ်တွင်းဇီဝရုပ် အဖြစ်အပျက် ချွတ်ယွင်းခြင်း စသည်တို့ကြောင့် ဦးနှောက် ရောဂါ အစိတ်အပိုင်းတို့၏ အလုပ်များ ချွတ်ယွင်း၏။ သို့ရာတွင် ဦးနှောက် အဆောက်အအုံ၌ ပြောင်းလဲမှု ရှိချင်လည်း ရှိမည်။ မရှိချင်လည်း နေမည်။



ဦးနှောက်၏ အလုပ်မှာမူ အမှန်ပင် ပြောင်းလဲချွတ်ယွင်းသည်။ ဤသို့ ဦးနှောက်အလုပ် ပြောင်းလဲ ချွတ်ယွင်းခြင်းကြောင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံနှင့် အပြုအမူကို ဖောက်ပြန်စေနိုင်သည်ဟု ခရေပလင်က ရှင်းပြထားလေသည်။

ခရေပလင်၏ အယူအဆနှင့် သူ၏ဂုဏ်တူစုကို ခေတ်ပြိုင်ပညာရှင်များက ပထမတွင် အတော်အတန် ဆန့်ကျင်ဝေဖန်ခဲ့ကြသော်လည်း နောင်တွင် တဖြည်းဖြည်း လက်ခံလာခဲ့ကြ၏။ လက်ခံရာတွင်လည်း ထိုစနစ်မှာ အခြေအမြစ်ခိုင်လုံသည့်အတွက် နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာသည့်တိုင်အောင် များစွာ ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု မပြုဘဲ လက်ခံခဲ့ကြ၏။ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ နိုင်ငံပေါင်းများစွာက ပညာရှင်များသည်လည်း ခရေပလင်၏ ဂုဏ်တူစုကို အသိအမှတ်ပြုကြ၏။ လက်ခံသုံးစွဲခဲ့ကြ၏။ ထို့ကြောင့်ပင် ခရေပလင်သည် ခေတ်သစ်ဂုဏ်တူစု၏ ဖခင်ကြီးဖြစ်သည်ဟူ၍ အချို့က ပြောစမှတ် ပြုကြကုန်၏။

**ဂုဏ်တူစုများ တစ်စတစ်စ ဖွံ့ဖြိုးလာပုံ**

ခရေပလင်၏ စနစ်ကို နှစ်ပေါင်းများစွာ လက်ခံသုံးစွဲလာခဲ့ကြရာမှ **ရောဂါဖော်နည်းလမ်း (diagnostic technique)** များ ပိုမိုတိုးတက် ကောင်းမွန်လာခြင်းကြောင့် တစ်ကြောင်း၊ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပြဿနာများကို ပိုမိုရှင်းလင်းစွာ နှိုင်းယှဉ်အဓိပ္ပာယ် ဖော်နိုင်လာခြင်းတို့ကြောင့် တစ်ကြောင်း ဂုဏ်တူစုပြုခြင်းတွင် ကြီးစွာသော ပြောင်းလဲမှုများ ဖြစ်ပေါ်စေခဲ့၏။ ပုံစံအားဖြင့် အချိန်ကြာမြင့်လာသည်နှင့်အမျှ (၁၉၃၀-၄၀ ပြည့်နှစ်များအတွင်း) ကုခန်းဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံသစ်များအရ ပျို့ရွယ်စိတ်ယိုယွင်းရောဂါကို တစ်မျိုးတစ်ဖုံ အဓိပ္ပာယ်ပြောင်းလဲ ကောက်ယူကြ၏။ ဤရောဂါသည် စိတ်ရောဂါကုဆေးရုံများတွင် အများဆုံးတွေ့ရသော ရောဂါတစ်ခု ဖြစ်ရုံမျှသာမက ရောဂါစတင်ဖြစ်တတ်သော အချိန်မှာလည်း ပျို့ရွယ်ချိန် (အသက် ၁၈ မှ ၃၀ အတွင်း) ချည်းသာ မဟုတ်ကြောင်းကိုလည်း တွေ့ရှိလာကြ၏။ ထို့ကြောင့် ပျို့ရွယ်စိတ်ယိုယွင်းရောဂါဟူသော အမည်အစား အချို့က **စိတ်ကစဉ့်ကလျားရောဂါ (schizophrenia)** ဟု ပြောင်းလဲခေါ်ခဲ့၏။ **စကီဇိုဖရီးနီးယား** ဟူသော ဝေါဟာရ၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဘဝတစ်ရပ်လုံး ကစဉ့်ကလျား အစိတ်အမြွှာမြွှာ ကွဲခြင်းကို ဆိုလို၏။ ထို့ကြောင့် ဤရောဂါဖြစ်ပွားသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် ပြင်ပလောကမှ တကယ်

ဖြစ်ရပ်မှန်များကို သင့်လျော်အောင် တစ်လုံးတစ်စည်းတည်း ပြန်လည် တုံ့ပြန်နိုင်စွမ်း မရှိကြောင်း တွေ့ရှိလာခဲ့၏။

ခရေပလင်၏ ဂုဏ်တူစုကို တိုင်းပြည်နိုင်ငံအသီးသီးက နှစ်ပေါင်း အတော်ကြာအောင် လက်ခံသုံးစွဲခဲ့ကြကြောင်း အထက်၌ ဆိုခဲ့ပြီ။ ဤသို့ လက်ခံသုံးစွဲကြရာ၌ မိမိတို့၏ အခြေအနေများနှင့် ကိုက်ညီအောင် လည်းကောင်း၊ မိမိတို့ ကြုံတွေ့ဖြေရှင်းရသော စိတ်ရောဂါပြဿနာများနှင့် ညီညွတ်အဆင်ပြေအောင် လည်းကောင်း၊ မိမိတို့ အသစ်ထပ်မံ စုဆောင်းရရှိသော အတွေ့အကြုံများဖြင့် ဖြည့်စွက်၍ လည်းကောင်း လိုအပ်သလို ပြုပြင်လာခဲ့ကြ၏။ ထို့ကြောင့် စိတ်ရောဂါဂုဏ်တူစုများသည် တိုင်းပြည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု မတူဘဲ ကွဲပြားခြားနားလာခဲ့ကြ၏။ တိုင်းပြည်တစ်ခု အတွင်းမှာပင် စိတ်ရောဂါကုဌာန တစ်ခုနှင့်တစ်ခု မတူဘဲ ဖြစ်လာခဲ့၏။ စိတ်ရောဂါကုဆေးရုံ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု မတူဘဲ ဖြစ်လာခဲ့၏။ စံလွဲ စိတ်ပညာရှင် အဖွဲ့အစည်း တစ်ခုနှင့်တစ်ခု မတူဘဲ ဖြစ်လာခဲ့၏။ ဤကဲ့သို့ တစ်ကျောင်းတစ်ဂါထာ တစ်ရွာ တစ်ပုဒ်ဆန်း ဟူသကဲ့သို့ ဖြစ်နေခြင်းသည် မလိုအပ်သည့်အလျောက် နိုင်ငံများစွာတို့တွင် နိုင်ငံတွင်း နိုင်ငံပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုလုံးဖြစ်စေရန် ပညာရှင်အများက ကြိုးပမ်းခဲ့ကြ၏။

ဂုဏ်တူစုများ အမျိုးမျိုးကွဲလာခဲ့ခြင်းကြောင့် တစ်ညီတည်းဖြစ်အောင် ကြိုးပမ်းကြပုံများကို မဖော်ပြမီ ခရေပလင်၏ ဂုဏ်တူစုနှင့် ပတ်သက်၍ ပညာရှင်များ၏ ဝေဖန်ချက်များကို ဖော်ပြသင့်၏။

- (၁) ခရေပလင်၏ ဂုဏ်တူစုတွင် စိတ်ရောဂါ၏ဖြစ်စဉ်မှာ ကြိုတင်ပြဋ္ဌာန်းပြီး ဖြစ်သည်ဟူသော အယူအဆကို အခြေခံပြု၏။ “စိတ်ရောဂါဖြစ်စဉ်သည် ကြိုတင်ပြဋ္ဌာန်းပြီးဖြစ်သည်” ဟူသော သဘောမှာ ကုသသည်ဖြစ်စေ၊ မကုသသည်ဖြစ်စေ ပျောက်မည့်ရောဂါမှာ ပျောက်၍ မပျောက်မည့်ရောဂါမှာ ပျောက်လိမ့်မည်မဟုတ် ဟူသောသဘောပင် ဖြစ်သည်။ ခေတ်သစ်ဆေးပညာတွင် အမှန်စင်စစ် ဤသို့ မယူဆအပ်ပေ။ မပျောက်နိုင်သော ရောဂါဟူ၍ မရှိ။ ဤရောဂါအတွက် ဆေးကို သုတေသီများ မတွေ့ကြသေးခြင်းသာလျှင် ဖြစ်သည်ဟု ယူဆ၏။

အထက်ပါ ဝေဖန်ချက်ကို ခရေပလင်ဘက်မှလည်း ပြန်လှန်ချေပနိုင်၏။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ခရေပလင်၏ မူရင်းအယူအဆတွင် အချို့ရောဂါတို့သည် ကုသ၍ မပျောက်ကင်းဟူ၍ တိုက်ရိုက် အတိအလင်း မဆိုချေ။ အချို့ရောဂါတို့သည် ပျောက်ကင်းရန် အလားအလာနည်း၍ အချို့တို့မှာမူ ပျောက်ကင်းရန် အလားအလာများသည် ဟူ၍သာလျှင် ဆို၏။ “စိတ်ရောဂါ၏ ဖြစ်စဉ်သည် သဘာဝအတိုင်း ကြိုတင်သတ်မှတ်ပြီး ဖြစ်သည်” ဟူသော ခရေပလင်၏ အဆိုကို” အချို့ ရောဂါရှင်တို့မှာ ကုသ၍ ပျောက်ကင်းမည် မဟုတ်” ဟူ၍ ကောက်ချက်ချကာ နိဂုံးချုပ်ခြင်းသည် အမှန်စင်စစ် မှားယွင်းသော ယုတ္တိသာဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ဤပထမဝေဖန်ချက်သည် မှားယွင်းသောယုတ္တိကို အခြေပြုဝေဖန်ခြင်းဖြစ်သည်ဟု ပြန်လှန်ချေပနိုင်၏။

- (၂) ခရေပလင်၏ ဂုဏ်တူစုတွင် ဆိုက်ကိုးဆစ်များကိုသာ အထူးအလေးပေး ဖော်ပြထား၏။ နယူးရီးဆစ်များကို အမှတ်စဉ် ၁၃၊ ၁၄၊ ၁၆ တို့တွင် သာမန်မျှသာ ဖော်ပြထားသဖြင့် အလွန်မပြည့်မစုံ ဖြစ်နေ၏။
- (၂) ခရေပလင်သည် ရောဂါရှင်များကို အုပ်စုလိုက်လေ့လာကာ ဂုဏ်တူစုပြုသဖြင့် ရောဂါရှင်တစ်ဦးချင်း၏ ပုဂ္ဂလိကသဘောကို ဖော်ပြရာ၌ အားနည်း၏။ တစ်ဦးချင်းအဖို့ သက်ဆိုင်မှုနည်းပါး၏။
- (၃) ခရေပလင်သည် မိမိ၏ ဂုဏ်တူစုကို ရှင်းပြရာတွင် အပြုအမူ၏ အခြေခံဖြစ်သော **အဟုန်** (dynamic) ကို ထည့်သွင်းဖော်ပြခြင်း မရှိခဲ့ပေ။ အဟုန်ဆိုသည်မှာ စိတ်ပညာတွင် သာမန်အဓိပ္ပာယ်အဖြစ် သုံးစွဲခြင်း မဟုတ်ပေ။ ရည်မှန်းချက် သို့မဟုတ် စေ့ဆော်မှုကို အထူးရည်ညွှန်းသုံးစွဲခြင်းဖြစ်၏။ ဆိုလိုသည်မှာ စံကိုက်အပြုအမူ ဖြစ်စေ၊ စံလွဲ အပြုအမူဖြစ်စေ၊ အဟုန်ရှိ၏။ အပြုအမူမည်သည် အကြောင်းမဲ့အရင်းမဲ့ ဖြစ်ပွားသည် မဟုတ်ပေ။ တစ်စုံတစ်ခုသော စေ့ဆော်မှုကြောင့် တိကျသည့် ရည်မှန်းချက်ဖြင့် ဖြစ်ပေါ်၏။

ခရေပလင်သည် စံလွဲအပြုအမူများအကြောင်း ရှင်းပြရာ၌ အပြုအမူ၏ အခြေခံဖြစ်သော အဟုန်ကိုပါ ထည့်သွင်း စဉ်းစားသင့်၏။

ခရေပလင်ကို အချို့ခေတ်သစ် ပညာရှင်များက အထက်ပါအတိုင်း ဝေဖန်ကြသော်လည်း စာရေးသူ၏ အလိုအားဖြင့် ခရေပလင်၏ ဂုဏ်တူစုနှင့် အယူအဆတို့တွင် ပျော့ညံ့ချက်များ ရှိလင့်ကစား ခရေပလင်သည် ခေတ်မီ ဂုဏ်တူစုများ၏ ရှေ့ဆောင်လမ်းပြ ဖြစ်နေသည်မှာကား အထင်အရှားပင် ဖြစ်သည်ဟု ယူဆလို၏။

**(ခ) အမေရိကန် စိတ်ကုဆရာဝန်များအသင်း (အ-စ-အ) ဂုဏ်တူစု**

အမေရိကန်နိုင်ငံမှ ပညာရှင်များသည် ခရေပလင်၏ ဂုဏ်တူစု စတင်ပေါ်လာစတွင် အနည်းငယ် ဝေဖန်ခဲ့ကြ၏။ ထို့နောက်တွင်မူ စိတ်ရောဂါကုဌာန အသီးသီးတို့သည် လည်းကောင်း၊ စိတ်ရောဂါ အကြောင်းကို သင်ကြားပို့ချရာ ဌာနအသီးသီးတို့သည် လည်းကောင်း၊ ခရေပလင်၏ ဂုဏ်တူစုကို မိမိတို့၏ အခြေအနေနှင့် ကိုက်ညီအောင် အနည်းငယ် ပြုပြင်သုံးစွဲခဲ့ကြရာ အမေရိကပြည်ထောင်စု အတွင်းမှာပင် ဂုဏ်တူစု အမျိုးမျိုး ကွဲပြားလာခဲ့၏။ ဤကဲ့သို့ ဂုဏ်တူစု အမျိုးမျိုး ကွဲနေခြင်းကြောင့် ပညာရှင်တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဆွေးနွေးရာတွင် လည်းကောင်း၊ သုတေသန ပြုလုပ်ရာတွင် လည်းကောင်း ရှုပ်ထွေးခက်ခဲနေခဲ့၏။ ထိုအခက်အခဲမှ လွန်မြောက်စေရန် အမျိုးသားဂုဏ်တူစုတစ်ခု ဖြစ်မြောက်ရေးကို ရည်ရွယ်၍ ၁၉၁၇ ခုနှစ်တွင် အမေရိကန် စိတ်ကုဆရာဝန်များအသင်း (ထိုစဉ်က အမေရိကန် ဆေးဖက်ဆိုင်ရာ စိတ်ပညာအသင်း) က စိတ်ရောဂါအမည်များကို ရှေးဦးစွာ အကြမ်းဖျင်း သတ်မှတ်ခဲ့၏။ ထို့နောက် **ဒေါက်တာ သောမတ်အော်လမွန် (Dr. Thomas Solmon)** နှင့် အမျိုးသား စိတ်ကျန်းမာရေး ကော်မတီတို့၏ ကြိုးပမ်းမှုဖြင့် တစ်ပြည်လုံးရှိ များစွာသော ဆေးရုံများနှင့် သုတေသန ဌာနများမှ ထိုဂုဏ်တူစုကို လက်ခံသုံးစွဲလာခဲ့ကြ၏။

ဤသို့ ညီညွတ်မှု အသင့်အတင့် ရခဲ့သော်လည်း နှစ်အတန်ကြာ သောအခါ တစ်မျိုးစီ ကွဲလာခဲ့ပြန်၏။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် မိမိတို့ အသစ်အသစ်တွေ့ရသည့် ရောဂါဖြစ်ရပ်များနှင့် ကိုက်ညီအောင် ဂုဏ်တူစု

ကို ပြုပြင်ရသောကြောင့် ဖြစ်၏။ ခရေပလင်ကိုယ်တိုင်ပင်လျှင် မိမိ၏ မူလဂုဏ်တူစုကို အကြိမ်ကြိမ် ပြန်လည်ပြင်ဆင်ခဲ့ရ၏။ ခရေပလင် ကွယ်လွန်သော ၁၉၂၆ ခုနှစ်မှာပင် လင်းနှင့်အတူ ပြန်လည်ပြင်ဆင်ထားသည့် ဂုဏ်တူစုကို တင်ပြကြေညာခဲ့ကြောင်း ဖော်ပြခဲ့ပြီ။ ဤသို့ ပြန်လည်ပြင်ဆင်ရန် လိုအပ်သည့် အခြေအနေကြောင့် အမေရိကန် စိတ်ကုဆရာဝန်များအသင်း (အ-စ-အ) သည် ၁၉၃၄ ခုနှစ်တွင် မိမိတို့၏ ဂုဏ်တူစုကို သေသေချာချာ ပြန်လည်စိစစ်၍ ပြောင်းလဲပြုပြင်ခဲ့၏။ ထိုပြင်ဆင်သော ဂုဏ်တူစုကို ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီးဖြစ်စ နှစ်များအထိ ဆက်လက်သုံးစွဲခဲ့၏။ သာမန် အရပ်သားများအတွက် ရည်စူးပြုလုပ်သော ထိုဂုဏ်တူစုမှာ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီးအတွင်း စစ်အခြေအနေ ဖိစီးမှုကြောင့် ဖြစ်ပွားသော စိတ်ရောဂါများအတွက် မလုံမလောက် ဖြစ်လာပြန်၏။ စစ်အေးကာလ ဖိစီးမှုများနှင့် စစ်အတွင်းကာလ ဖိစီးမှုတို့သည် စစ်မှုထမ်း မဟုတ်သော အရပ်သားများအတွက်လည်း ခြားနား၏။ စစ်မှုထမ်းများအဖို့ဆိုလျှင် အထူးပင် ခြားနားလှ၏။ ထို့ကြောင့် စစ်အခြေအနေများကြောင့် ဖြစ်ပွားသော ရောဂါများနှင့် နှိုင်းယှဉ်လျှင် အသေးအဖွဲမျှသာဖြစ်သော အရပ်သားများ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဖောက်ပြန်မှုများကို **စိတ်ရောဂါဆန် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး** (psychopathic personality) ဟု သတ်မှတ် အမည်ပေး၍ အလွန်အမင်း ဖိစီးသော အခြေအနေကြောင့် နယူးရိုးဆစ် ရောဂါလက္ခဏာရှိသူများကို **ဆိုက်ကိုနယူးရိုးဆစ်** (psychoneurosis) များ ဟူ၍ ခြုံငုံပြီး ရောဂါအမည်ပေးလိုက်ရ၏။ ဤနည်းအားဖြင့် စစ်ကြီးအတွင်း၌ ကုသရသော စိတ်ရောဂါများ၏ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက်မှာ သေချာကျနစွာ ဂုဏ်တူစုမပြုနိုင်ဘဲ ကုသနေခဲ့ရ၏။ ထို့ကြောင့် ၁၉၄၄ ခုနှစ်တွင် အမေရိကန် ရေတပ်မှ လည်းကောင်း၊ ၁၉၄၅ ခုနှစ်တွင် အမေရိကန် ကြည်းတပ်မှ လည်းကောင်း မိမိတို့နှင့်ကိုက်ညီသော ဂုဏ်တူစုများကို တီထွင်လိုက်ကြလေသည်။

ဤသို့ တီထွင်လိုက်ခြင်းသည် လက်ရှိရှုပ်ထွေးပြီးသား အခြေအနေကို ပိုမိုရှုပ်ထွေးအောင် ပြုလုပ်လိုက်သကဲ့သို့ ဖြစ်သွား၏။ ထို့ကြောင့် ၁၉၅၀ ပြည့်နှစ်တွင် အများလက်ခံသည့် တစ်ခုတည်းသော ဂုဏ်တူစုတစ်ခု လိုအပ်ကြောင်းကို ပညာရှင်များက ယေဘုယျအားဖြင့် သဘောတူညီကြ၏။ အမျိုးသားစိတ်ကျန်းမာရေး **အင်စတီကျု** (institute) နှင့် အမေရိကန်

စိတ်ကုဆရာဝန်များအသင်း (အ-စ-အ) တို့၏ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုဖြင့် ပဏာမ ရေးဆွဲတင်ပြသော ဂုဏ်တူစုတစ်ခုကို နိုင်ငံတွင်းရှိ ဒေသအသီးသီးတွင် နေထိုင်ကြသော ဆေးပညာဖြင့် အသက်မွေးသူများ၊ နာဗ်ကြောရောဂါပေဒ ပညာရှင်များ၊ စိတ်ကုဆရာဝန်များနှင့် စိတ် စိစစ်မှုပညာရှင်များထံသို့ ဖြန့်ဝေပေးခဲ့၏။ ပြုပြင်ရန် ဖြည့်စွက်ရန် ရှိပါကလည်း အကြံပေး တင်ပြကြရန် မေတ္တာရပ်ခံ၏။ ထိုကြိုးပမ်းချက်ကြောင့် ထွက်ပေါ်လာသော ဂုဏ်တူစုကို ၁၉၅၁ ခုနှစ်တွင် တညီတညွတ်တည်း လက်ခံအတည်ပြုကြ၏။ ၁၉၅၂ ခုနှစ်တွင် ဤဂုဏ်တူစု၏ လက်စွဲစာအုပ်ကို ထုတ်ဝေခဲ့လေသည်။

ထို အ-စ-အ (၁၉၅၁) ဂုဏ်တူစုတွင် စိတ်ရောဂါများကို အခြေခံအားဖြင့် နှစ်မျိုးခွဲထား၏။ ယင်းတို့မှာ-

- (၁) ဦးနှောက်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများ ချွတ်ယွင်းခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော စိတ်ရောဂါများ (ကိုယ်ကြောင်းရင်းခံ ရောဂါများ)
- (၂) ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများ ချွတ်ယွင်းမှုကို အကြောင်းရင်းအဖြစ် သေချာစွာ မပြနိုင်သော သို့မဟုတ် သိသာထင်ရှားသည့် ကိုယ်ကြောင်းရင်းခံ မရှိသော စိတ်ရောဂါများ (**စိတ်ကြောင်းရင်းခံ (functional) ရောဂါများ**) ဖြစ်ကြ၏။

စိတ်ကြောင်းရင်းခံ ရောဂါများအောက်တွင် ဆိုက်ကိုးဆစ်များ **ကာယလွှဲပြောင်းတုန့်ပြန်မှု (somatization reaction)** များ၊ နယူးရိုးဆစ်များ၊ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဖောက်ပြန်မှုများဟူ၍ ခွဲခြားကာ တစ်မျိုးစီ၏ အောက်တွင် အသေးစိတ် ထပ်ဆင့်ခွဲခြားပြထားသည်ကို တွေ့ရ၏။

**(ဂ) ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ဂုဏ်တူစု**

အထက်၌ ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း အမေရိကန်ပြည်တွင် ဂုဏ်တူစုအမျိုးမျိုးကွဲနေသဖြင့် တစ်ညီတည်းဖြစ်အောင် ကြိုးပမ်းသကဲ့သို့ပင် ကမ္ဘာအရပ်ရပ်ရှိ နိုင်ငံအသီးသီးတွင်လည်း အမျိုးမျိုးကွဲနေသည့် ဂုဏ်တူစုများကို တစ်ညီတည်း တစ်ခဲနက်လက်ခံသော ဂုဏ်တူစုကြီးဖြစ်လာအောင် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ချုပ်ကြီးက ကြိုးပမ်းခဲ့၏။ အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများ၏ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုကြောင့် ကမ္ဘာ့ဂုဏ်တူစုတစ်ခုပြုလုပ်၍ ၁၉၄၈ ခုနှစ်တွင်

အရုဏ်ကောင်းကင် စာအုပ်တိုက်

စတင် အတည်ပြုခဲ့၏။ ထို့နောက် ပြောင်းလဲလာသော အခြေအနေအရပ်ရပ်နှင့် ကိုက်ညီအောင် အကြိမ်ကြိမ် ပြန်လည်ပြင်ဆင်ခဲ့၏။ ၁၉၅၅ ခုနှစ်တွင် ကမ္ဘာ့ညီလာခံကြီး ကျင်းပပြီးလျှင် (၇) ကြိမ်မြောက် ပြန်လည်ပြင်ဆင်၍ “သေဆုံးသော အကြောင်းရင်းများ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာခြင်းများ၊ ရောဂါများ၊ ကမ္ဘာ့ဂုဏ်တူစု” ကို သတ်မှတ်ခဲ့၏။ အဖွဲ့ဝင်တိုင်းက လိုက်နာကျင့်သုံးရန် ၁၉၅၆ ခုနှစ်တွင် ထပ်မံအတည်ပြုဆုံးဖြတ်၏။ ထို ၁၉၅၅ ခုနှစ် ပြန်လည်ပြင်ဆင်သော ဂုဏ်တူစု၏ လက်စွဲစာအုပ်ကို ၁၉၅၇ ခုနှစ် ပြန်လည်ပြင်ဆင်သော ဂုဏ်တူစု၏ လက်စွဲစာအုပ်ကို ၁၉၅၇ ခုနှစ်တွင် ရိုက်နှိပ်ဖြန့်ချိခဲ့၏။

အဆိုပါ ကမ္ဘာ့ဂုဏ်တူစု၌ စိတ်ရောဂါများသာမက အခြားရောဂါများပါ အကျုံးဝင်သည်ဖြစ်ရာ စိတ်ရောဂါများကို (အနည်းငယ်သော ရောဂါအချို့မှတစ်ပါး x) အခန်း ၅ တွင် စုပေါင်းပြထား၏။ ယင်းဂုဏ်တူစုတွင် ပါဝင်သော အခြေခံစိတ်ရောဂါများမှာ -

- ဆိုက်ကိုဆစ်များ (ကိုစ (code) အမှတ် ၃၀၀ မှ ၃၀၉ အထိ)
- နယူရိုးဆစ်များ (ကိုစအမှတ် ၃၁၀ မှ ၃၁၈ အထိ)
- စရိုက်** (character) ၊ အပြုအမူ၊ ဉာဏ်ရည်ဖောက်ပြန်မှုများ (ကိုစအမှတ် ၃၂၀ မှ ၃၂၆ အထိ)

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ချုပ်က ၁၉၅၅ ခုတွင် ပြန်လည်ပြင်ဆင်သော ဂုဏ်တူစုကို အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများ၌ လက်ခံသုံးစွဲခြင်း ရှိ-မရှိ စုံစမ်းစစ်ဆေးမှုတစ်ခု ပြုလုပ်၍ တွေ့ရှိချက်များကို ၁၉၆၀ ပြည့်နှစ်တွင် ရေးသားထုတ်ဝေခဲ့၏။ အဆိုပါ စုံစမ်းစစ်ဆေးချက်အရ အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများသည် ကမ္ဘာ့ဂုဏ်တူစုကို ထောက်ခံခဲ့ကြသော်လည်း နိုင်ငံအနည်းငယ်တို့၌သာလျှင် ထိုဂုဏ်တူစုကို လက်ခံသုံးစွဲကြောင်း တွေ့ရ၏။ လက်ခံသုံးစွဲရာတွင်လည်း အချို့သော နိုင်ငံတို့တွင် စာရင်းအင်း ဗျူရို (bureau) များကသာလျှင် လက်ခံသုံးစွဲကြ၍ ဆေးရုံများကမူ အခြားသော ဂုဏ်တူစုများကို (နိုင်ငံတစ်ခုတွင် ဂုဏ်တူစုတစ်မျိုးကိုသော်လည်းကောင်း၊ အချို့နိုင်ငံများတွင် တစ်မျိုးထက်ပိုသော ဂုဏ်တူစုများကိုသော်လည်းကောင်း) သုံးနေကြ၏။ ဤသို့သော နိုင်ငံများက ဆေးရုံများတွင် မိမိတို့၏ ဂုဏ်တူစုအရ ရောဂါဖော်ပြခြင်းနှင့် ကုသခြင်းပြုလုပ်ပြီးနောက် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ချုပ်အတွက်

စာရင်းအင်း မှတ်တမ်းတင်သောအခါ၌သာလျှင် ကမ္ဘာ့ဂုဏ်တူစုမှ ပေးထားသော ရောဂါအမည်နှင့် ကိုဓနံပါတ်များသို့ ပြောင်းပေးကြ၏။

ကမ္ဘာ့ဂုဏ်တူစုကို လက်ခံသုံးစွဲခြင်းမပြုကြသည့် အကြောင်းတစ်ခုမှာ စိတ်ရောဂါ အားလုံးတို့ကို တစ်နေရာတည်း တစ်ခုတည်း မထားသောကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု အချို့က အကြောင်းပြ၏။ ကမ္ဘာ့ဂုဏ်တူစု အခန်း-၅ သည် စိတ်ရောဂါများကိုသာ ဖော်ပြသော အခန်းဖြစ်သော်လည်း စိတ်ရောဂါ အားလုံး မပါဝင်ပေ။ အချို့စိတ်ရောဂါများကို အခြားအခန်းများတွင် ဖော်ပြထားသေး၏။ ဤသို့စိတ်ရောဂါအားလုံးကို တစ်နေရာတည်း စုပေါင်းမထားခြင်းသည် ကောင်းကျိုးဖြစ်ထွန်းစေသကဲ့သို့ပင် ဆိုးပြစ်များလည်း ရှိ၏။

အချို့သော အဖွဲ့ဝင်နိုင်ငံများက ကမ္ဘာ့ဂုဏ်တူစုကို မိမိတို့မသုံးခြင်းမှာ ယင်းဂုဏ်တူစု၌ အချို့အခန်းများသည် ကျေနပ်လက်ခံဖွယ် လုံးဝ မရှိသဖြင့် တိုးချဲ့ပြင်ဆင်ရန် လိုအပ်သောကြောင့်ဖြစ်သည်ဟု တင်ပြကြ၏။ ထိုတင်ပြချက်နှင့် စပ်လျဉ်း၍ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ချုပ်က မိမိတို့၏ **ပေါ်လစီ (policy)** ကို ရှင်းပြ၍ ပြန်ကြား၏။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ချုပ်က မိမိတို့၏ ဂုဏ်တူစု၌ အချို့အခန်းများသည် ပြီးမြောက်ပြည့်စုံခြင်း မရှိသေးသည်ကို ဝန်ခံ၏။ သို့ရာတွင် ဤအခန်းများကို ပြန်လည်တိုးချဲ့ပြင်ဆင်မည်ဆိုလျှင် ပညာရှင်အားလုံး လက်ခံနိုင်အောင် အထောက်အထား ခိုင်လုံသည့် အချက်များရှိမှသာလျှင် ပြင်မယ်။ တစ်နည်းဆိုရလျှင် ကျေနပ်ဖွယ်မရှိသော အခန်းများကို ပြင်မည်ဆိုလျှင် အပြစ်အနာအဆာ လုံးဝ မရှိအောင် ပြင်ဆင်နိုင်မှသာ ပြင်ဆင်မည်။ ဤသည်မှာ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ချုပ်၏ ပေါ်လစီဖြစ်သည်ဟု ရှင်းပြ ပြန်ကြား၏။

အချို့ပညာရှင်တို့ကမူ ကမ္ဘာ့ဂုဏ်တူစုသည် အလွန်ရှုပ်ထွေးသည်။ ထို့ကြောင့် လက်တွေ့အသုံးပြုရန် ခက်သည်ဟု ဝေဖန်ကြ၏။ အချို့ကမူ ကမ္ဘာ့ဂုဏ်တူစု၏ ရောဂါအမည်ဖော်မှု အခြေခံသည် မိမိတို့ကျင့်သုံးနေသော အခြေခံနှင့် အလွန်ခြားနားသည်ဟု ဆို၏။ အချို့ပညာရှင်တို့ကမူ ကမ္ဘာ့ဂုဏ်တူစုတွင် သုံးစွဲထားသော ဝေါဟာရများနှင့် ပတ်သက်၍ ဝေဖန်ကြ၏။ ပုံစံအားဖြင့်- ကမ္ဘာ့ဂုဏ်တူစုတွင် **“စိတ်ဖောက်ပြန်မှု (mental disorder)** များ၊ ဆိုက်ကိုနယူရီးဆစ်များနှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဖောက်



ပြန်မှုများ” ဟု ခေါင်းစဉ်တပ်ထား၏။ ဤခေါင်းစဉ်အရ “စိတ်ဖောက်ပြန်မှု” ဟူသော ဝေါဟာရကို “ဆိုက်ကိုဆစ်” ဟူသော ဝေါဟာရနှင့် အဓိပ္ပာယ်တူ သုံးထား၏။ စင်စစ်အားဖြင့် စိတ်ဖောက်ပြန်ခြင်းဆိုသည်မှာ “ရူးသွပ်ခြင်း” ပင် ဖြစ်သည်။ ခေတ်သစ် စိတ်ကုပညာရှင်များနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးပညာရှင်များက လည်းကောင်း၊ စိတ်ရောဂါကုဌာနများက လည်းကောင်း “ရူးသွပ်ခြင်း” နှင့် “စိတ်ဖောက်ပြန်ခြင်း” ဟူသော ဝေါဟာရများကို အထူးရှောင်ရှား၍ “ဆိုက်ကိုဆစ်” ဟူသော ဝေါဟာရကို သုံးစွဲရန် အထူးကြိုးပမ်းနေသောအချိန်၌ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ချုပ်က တင်ပြသော ဂုဏ်တူစု၏ ဤခေါင်းစဉ်တွင် ဤဝေါဟာရကို သုံးစွဲထားခြင်းမှာ လုံးဝမသင့်လျော်ဟု ဝေဖန်ကြ၏။

အထက်ပါ ဝေဖန်ချက်များအရရော ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ချုပ်၏ ဂုဏ်တူစုကို သုံး မသုံး စူးစမ်းစစ်ဆေးတွေ့ရှိချက်များအရပါ နိုင်ငံများစွာ တို့တွင် မိမိတို့၏ သီးခြားဂုဏ်တူစုများကို သုံးစွဲနေကြောင်း ခန့်မှန်းသိရှိနိုင်၏။ ဤကျမ်းငယ်တွင် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ နိုင်ငံအသီးသီးက ဂုဏ်တူစုများကို ပြည့်စုံအောင်ဖော်ပြရန် မဖြစ်နိုင်ရကား ထင်ရှားသော နိုင်ငံအချို့မှ ဂုဏ်တူစုများကိုသာ နမူနာအဖြစ် ရွေးထုတ်တင်ပြပါမည်။

**(ဃ) ဆိုဗီယက်နိုင်ငံဂုဏ်တူစု**

ဆိုဗီယက်နိုင်ငံတွင် ထင်ရှားသော ဂုဏ်တူစုနှစ်ခုတို့ကို နောက်ဆက်တွဲ-၃ နှင့် ၄ တို့တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။ ထိုဂုဏ်တူစုများကို ဆိုဗီယက်နိုင်ငံ၌ အသုံးပြုနေသော ကျမ်းများမှ ထုတ်နုတ်ဖော်ပြပါသည်။ ပထမကျမ်းကို ပြုစုသူများမှာ **ကာဗီကော့ (Kerbikov, O.V.)** နှင့် အပေါင်းပါများ (၁၉၅၈) ဖြစ်ကြ၏။ အခြားကျမ်းကို ပြုစုသူမှာ **ဂီးဂျာရော့စကစ် (Giljarovskiz, V.A.)** (၁၉၅၄) ဖြစ်၏။ ထိုကျမ်းနှစ်ကျမ်းတို့တွင် ဖော်ပြထားသော ဂုဏ်တူစုများမှာ အစီအစဉ် ရှေ့နောက်ထားပုံ ကွဲပြားသည်မှတစ်ပါး အခြေခံအားဖြင့် ခြားနားမှုမရှိပေ။ ကာဗီကော့နှင့် အပေါင်းပါများက စိတ်ရောဂါများကို ကိုးမျိုးခွဲခြား၍ ဂီးဂျာရော့စကစ်က ၁၃ မျိုးခွဲပြ၏။ ထိုဂုဏ်တူစုနှစ်ခုလုံးသည် ရှေးရိုးဂုဏ်တူစုကို **ပက်ဒလော့ (Pavlov, I.)** ၏ တွေ့ရှိချက်အသစ်တို့ဖြင့် ထပ်မံဖြည့်စွက် ပြုပြင်ထားခြင်းသာ

ဖြစ်၏။ ထိုဂုဏ်တူစုများတွင် **စိုးရိမ်နယူရိုးဆစ်** (anxiety neurosis) ကို မတွေ့ရပေ။ ထို့ပြင် ဆိုဗီယက်ကျမ်းပြုဆရာများသည် ရောဂါပေဒအခြေခံ ကို ဖော်ပြရယူ၍ **စိတ်ပဋိပက္ခ** (mental conflict) ထက် **ဒဏ်** (trauma) သင့်ခြင်းကို ပို၍ အရေးထားကြ၏။ ထို့နောက် နာမ်ကြောပေဒနှင့် နာမ်ကြော ဇီဝကမ္မတို့ကို အခြေခံထား၍ ဂုဏ်တူစုပြုကြကြောင်း တွေ့ရပေ၏။

**(င) ဂရိတ်ဗြိတိန်ဂုဏ်တူစု**

ဂရိတ်ဗြိတိန်တွင် ကမ္ဘာ့ဂုဏ်တူစုကို စတင်အတည်ပြုခဲ့သော ၁၉၄၈ ခုနှစ်မှစ၍ တစ်စုံတစ်ရာ ပြင်ဆင်ခြင်းမပြုဘဲ တစ်သမတ်တည်း သုံးစွဲခဲ့သည် ဟု ဆိုလင့်ကစား အတွင်းလူနာ လက်ခံကုသသော စိတ်ရောဂါကုဆေးရုံများ ၌သာလျှင် သုံးစွဲခြင်းဖြစ်၏။ အထွေထွေပြည်သူ့ဆေးရုံကြီးများရှိ **လူနာ အကဲခတ်ဆောင်** (observation ward) များတွင် လည်းကောင်း၊ ပြင်ပ လူနာများကိုသာ လက်ခံကုသပေးသော **စိတ်ကုဆရာဝန်** (psychiatrist) များ၏ အခန်းများတွင် လည်းကောင်း ကမ္ဘာ့ဂုဏ်တူစုကို မသုံးကြချေ။ အတွင်းလူနာများကို လက်ခံကုသပေးသော စိတ်ရောဂါကု ဆေးရုံကြီး များတွင် ကမ္ဘာ့ဂုဏ်တူစုကို သုံးစွဲသည်ဆိုသော်လည်း အခက်အခဲများစွာ နှင့် ရင်ဆိုင်ပြီး သုံးနေရခြင်းသာ ဖြစ်၏။ စိတ်ရောဂါကုဆေးရုံများတွင် အတွင်းလူနာအဖြစ် တက်ရောက်ကုသသော လူနာများ၏ ရောဂါဖြစ်ရပ် များကို စာရင်းအင်းပြုစုထားရန် အထွေထွေမှတ်ပုံတင်ရုံးသို့ ပေးပို့ရ၏။ ပြင်ပစိတ်ကုဆရာဝန်များကိုလည်း မိမိတို့ လက်ခံကုသသော လူနာများ အကြောင်းကို အထွေထွေမှတ်ပုံတင်ရုံးသို့ ပေးပို့ရန်နှင့် ကမ္ဘာ့ဂုဏ်တူစုကို သုံးကြရန် ညွှန်ကြားထား၏။ သို့ရာတွင် ပြင်ပစိတ်ကုဆရာဝန်များသည် ညွှန်ကြားချက်ကို မလိုက်နာဘဲ မိမိတို့၏ ဂုဏ်တူစုအရ ရောဂါအမည် ဖော်ကြ၏။ ယင်းတို့ကို မှတ်ပုံတင်ရုံးသို့ ပေးပို့၏။ ထိုအခါ မှတ်ပုံတင် ရုံးမှ ကမ္ဘာ့ဂုဏ်တူစုအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲမှတ်တမ်းတင်ကာ စာရင်းအင်း ပြုစု၏။ စိတ်ကုဆရာဝန်များသုံးစွဲသော ရောဂါအမည်များနှင့် ဝေါဟာရ များကို ကမ္ဘာ့ဂုဏ်တူစုအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲရာ၌ များစွာ အခက်အခဲတွေ့ရ ၏။ အချို့သော ရောဂါဖြစ်ရပ်များကို ကမ္ဘာ့ဂုဏ်တူစုအဖြစ်သို့ ပြောင်း၍ပင် မရချေ။ ထို့ကြောင့် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန၊ အထက်တန်းမင်းကြီး **ဒေါက် တာမက်ကလေး** (Dr. W. Maclay) က မိမိတာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့သော

ဆယ်နှစ်အတွင်း အတွေ့အကြုံအရ အင်္ဂလန်နိုင်ငံတွင် ကမ္ဘာ့ဂုဏ်တူစုကို သုံးစွဲခြင်းမှာ ကျေနပ်ဖွယ်မရှိကြောင်း၊ ပြုစုသော စာရင်းအင်းတို့မှာလည်း မှန်ကန်ရန်ထက် မှားယွင်းရန် ပိုမိုများကြောင်းဖြင့် မှတ်ချက်ပေးခဲ့၏။

အင်္ဂလန်တွင် အမှန်တကယ်သုံးစွဲနေသော ဂုဏ်တူစုများအကြောင်းကို သိရှိရန်အတွက် တက္ကသိုလ်များ၌ အသုံးပြုသော ကျမ်းများကို ကြည့်သင့်၏။ **ဟင်ဒါဆင်** (Henderson, D.K.) မှာ လွန်ခဲ့သော နှစ်အနည်းငယ်ကပင် စတင်ထင်ရှားခဲ့သည့် ကျမ်းပြုဆရာတစ်ဦး ဖြစ်၏။ **ဟင်ဒါဆင်** သည် **ဂီလီစပိုင်** (Gillespie, R.D.) နှင့်အတူ ပူးတွဲရေးသားခဲ့သော A Textbook of Psychiatry (1956) ကျမ်းမှ ဂုဏ်တူစုကို နောက်ဆက်တွဲ-၅ တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။ ယင်းဂုဏ်တူစုတွင် စိတ်ရောဂါများကို အခြေခံကိုးမျိုး ခွဲပြထားသော်လည်း နယူးရီးဆစ် မျိုးကွဲများတွင် လည်းကောင်း၊ စိတ်ရောဂါဆန် အခြေအနေများတွင် လည်းကောင်း၊ ကိုယ်ကြောင်းရင်းခံ တုံ့ပြန်မှုများတွင် လည်းကောင်း၊ ဆိုက်ကီးဆစ်များတွင် လည်းကောင်း၊ ယနေ့ ကမ္ဘာ့စိတ်ကုပညာရှင်များ၏ အတွေ့အကြုံများကို ငုံ့မိအောင် မပြည့်စုံကြောင်း တွေ့ရပေမည်။

**(စ) ကနေဒါဒိုမီနီယံ စာရင်းအင်းဗျူရီ ရောဂါဖော်ဂုဏ်တူစု**

ဤဂုဏ်တူစုမှာ ကမ္ဘာ့ဂုဏ်တူစုအစု အခန်း-၅ ကို အကျဉ်းချုပ်ထားခြင်းသာလျှင် ဖြစ်၏။ ကမ္ဘာ့ဂုဏ်တူစုက အဓိကစိတ်ရောဂါ ၂၅ မျိုးကို ၂၁ မျိုးဖြစ်အောင် ကနေဒါ ဂုဏ်တူစုတွင် အကျဉ်းချုံးထား၏။ အကျဉ်းချုပ်ပုံမှာ သက်ကြီးဆိုက်ကီးဆစ်နှင့် သက်ကြီးဦးနှောက်ကြီးသွေးလွှတ်ကြောမာကျစ်ခြင်းကို ပေါင်းလိုက်သည်။ မျိုးမကွဲသည့် ယေဘုယျသဘောဆောင်သော ဆိုက်ကီးဆစ်တို့ကိုပေါင်း၍ တစ်မျိုးတည်းသာ ဖော်ပြသည်။ ကာယလွှဲပြောင်း တုံ့ပြန်မှုများနှင့် ယှဉ်၍ဖြစ်ပွားသော နယူးရီးဆစ်များကိုပေါင်း၍ တစ်မျိုးတည်းသာ ပြသည်။ ယင်းတို့ကို ကမ္ဘာ့ဂုဏ်တူစုတွင် သုံးမျိုးခွဲပြသည်။ စိတ်ရောဂါ ဆန် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးများနှင့် **မရင့်ကျက်** (immature) ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးများကို ပေါင်းထားသည်။ **အကြောက်လွန်** (phobic reaction) တုံ့ပြန်မှုကို ဖြုတ်ထားသည်။ ကမ္ဘာ့ဂုဏ်တူစုတွင် ဝက်ရူးပြန်ရောဂါကို အထွေထွေအမျိုးအစားအတွင်း သွင်း၍ ဝက်ရူးပြန်ခြင်း

ကြောင့် ဖြစ်ပွားသော ဆိုက်ကိုးဆစ်ဟု ဖော်ပြသော်လည်း ကနေဒါဂုဏ်တူစု တွင်မူ စရိုက်၊ အပြုအမူ၊ ဉာဏ်ရည် ဖောက်ပြန်မှုများအောက်တွင် သီးခြား ဖော်ပြထားသည်။ ဤအချက်များသည် အလွန်စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်း၏။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ကနေဒါမှ စိတ်ကုပညာရှင်များက ကမ္ဘာ့ဂုဏ်တူစု ကို ဤအချက်များနှင့်ပတ်သက်၍ ဝေဖန်ကြသောကြောင့် ဖြစ်၏။

**(ဆ) ပြင်သစ်စံပြုဂုဏ်တူစု**

၁၉၄၃ ခုနှစ်မှ စတင်ပြီး ဤဂုဏ်တူစုကို သုံးစွဲခဲ့၍ ၁၉၄၈ ခုနှစ် ကမ္ဘာ့ဂုဏ်တူစု ပေါ်လာသောအခါ စိတ်ရောဂါတို့၏ အမည်များကို ကမ္ဘာ့ ဂုဏ်တူစုသို့ ပြောင်းပေးနိုင်အောင် ပြုလုပ်၏။ ပြင်သစ်စိတ်ကုပညာရှင်များစွာ တို့က ယင်းဂုဏ်တူစုမှာ ကျေနပ်ဖွယ်မရှိ။ ခေတ်မမီတော့၍ ဂုဏ်တူစုအသစ် တစ်ခုပြုရန် တက်ကြွစွာ ဆောင်ရွက်လျက်ရှိနေကြ၏။ သို့သော်လည်း ပြင်သစ်စံပြုဂုဏ်တူစုမှာ အရေးပါသော စိတ်ရောဂါများ ပါဝင်သည့်ပြင် စိတ်ကုခန်းရောဂါပေဒကို အခြေပြုထားကြောင်း တွေ့ရ၏။

**(ဇ) ဂျာမန်ဂုဏ်တူစု (ဝတ်ဇဗတ်စနစ် (Wurzburg Scheme) )**

ဂျာမနီပြည်တွင် တရားဝင်စံပြုထားသော ဂုဏ်တူစုမရှိပေ။ သို့ရာ တွင် များစွာသော ဆေးရုံတို့၌ ၁၉၃၃ ခုနှစ် ဝတ်ဇဗတ်စနစ်အရ တင်ပြ သော ဂုဏ်တူစုကို လက်ခံသုံးစွဲကြ၏။ မကြာမီနှစ်များအတွင်း ထို ဝတ်ဇဗတ်ဂုဏ်တူစုကို အနည်းငယ်ပြုပြင်ရန် ပညာရှင်များက အကြံပေးခဲ့ ကြ၏။

ဝတ်ဇဗတ်ဂုဏ်တူစု၏ အခြေခံမှာ ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုခု တွင် ချွတ်ယွင်းသည့် ရောဂါအကြောင်းခံပင်ဖြစ်၏။ တစ်နည်းဆိုရလျှင် ဦးနှောက်တွင် ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အခြားအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုခုတွင်ဖြစ်စေ ချွတ်ယွင်းခြင်းကို အခြေပြုထား၏။ အခြားဂုဏ်တူစုများနှင့် မတူသော အချက်တစ်ခုမှာ နယူးရိုးဆစ်များကို သီးသန့်တစ်ပေါင်းတည်း မထားဘဲ “စိတ်ရောဂါဆန် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးများ” နှင့် “စံလွဲတုံ့ပြန်မှုများ” အောက်တွင် နှစ်ခုခွဲဖော်ပြထား၏။

**(ဈ) ဂျပန်ပြည်တွင် အသုံးပြုနေသော ဂုဏ်တူစုများ**

ဂျပန်နိုင်ငံ နာယိုးဂါး အမျိုးသားတက္ကသိုလ် (Nayoga National University)၊ နာမ်ကြော်စိတ်ကုပညာဌာနမှ ပါမောက္ခ မူရာမတ်ဆု (Professo Muramatsu) သည် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန စိတ်ကျန်းမာရေး ဌာနစိတ်မှ ရသော အချက်များကို အခြေပြု၍ ဂျပန်နိုင်ငံတွင် အသုံးပြု နေသော ဂုဏ်တူစုများကို စုပေါင်းတင်ပြခဲ့၏။ မူရာမတ်ဆု၏ လေ့လာချက် အရ ဂျပန်ပြည် စိတ်ကျန်းမာရေးဌာနများတွင် ဂုဏ်တူစု လေးမျိုးကို သုံးနေကြောင်းတွေ့ရ၏။ ယင်းတို့မှာ -

- ၁။ ၁၉၅၀ ပြည့်နှစ် စိတ်ကျန်းမာရေးဥပဒေတွင် အသုံးပြုသော ဂုဏ်တူစု
- ၂။ ၁၉၅၄ ခုနှစ် ဂျပန်ပြည် အမျိုးသားစိတ်ကျန်းမာရေး လေ့လာ ချက်တွင် အသုံးပြုသော ဂုဏ်တူစု
- ၃။ ၁၉၅၆ ခုနှစ် စိတ်ရောဂါကုဆေးရုံတွင် အတွင်းလူနာအဖြစ် ကုသသော စိတ်ရောဂါရှင်များကို လေ့လာချက်တွင် အသုံးပြု သည့် ဂုဏ်တူစု
- ၄။ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ရောဂါအမျိုးမျိုးဂုဏ်တူစု၊ အခန်း-၅ (၁၉၅၇) (ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ရောဂါအမျိုးမျိုး ဂုဏ်တူစုကို သုံးစွဲရာတွင် ဂဏန်းသုံးလုံးအထိသာ ဟူ၍ အသုံးပြုသည်။) တို့ ဖြစ်ကြ၏။

ပါမောက္ခ မူရာမတ်ဆုသည် အမှတ်စဉ် ၁၊ ၂၊ ၃ ပါ ဂုဏ်တူစု များကို အသေးစိတ် မဖော်ပြခဲ့ပေ။ ဤဂုဏ်တူစုများသည် ရှင်းလင်းလွယ်ကူ သော ဂုဏ်တူစုများဖြစ်ကြ၍ မိမိတို့နှင့် သက်ဆိုင်ရာ သီးခြား ရည်မှန်း ချက်တို့ဖြင့် သုံးစွဲကြခြင်းဖြစ်သည်ဟုသာ ဖော်ပြခဲ့၏။

ထို့ပြင် ပါမောက္ခ မူရာမတ်ဆုသည် ဂျပန်ပြည် တက္ကသိုလ်ကျောင်း သုံး စိတ်ပညာကျမ်းစာအုပ်များ၌ ခေတ်အစားဆုံး ဂုဏ်တူစု ငါးခုကို တင်ပြခဲ့၏။ အမှန်စင်စစ်အားဖြင့် ခေတ်စားလှသော ထိုဂုဏ်တူစု ငါးခု တို့မှာလည်း ခရေပလင်၏ ဂုဏ်တူစုကို အနည်း ပြုပြင်ထားသော ဂုဏ်တူစုများသာလျှင် ဖြစ်ကြ၏။

**(ည) ဤကျမ်းတွင် အသုံးပြုသော ဂုဏ်တူစု**

နိုင်ငံအသီးသီးက ဂုဏ်တူစုအချို့တို့ကို အထက်၌ မကျဉ်းမကျယ် ဖော်ပြခဲ့ပြီ။ ဆက်လက်၍ ဤကျမ်းတွင် မည်သည့်ဂုဏ်တူစုကို အသုံးပြု မည်ကို ဖော်ပြရန်လိုအပ်၏။ ဤကျမ်းမှာ စိတ်ပညာအဓိက ကျောင်းသားများ အတွက် စံလွဲစိတ်ပညာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းနှင့် ကိုက်ညီအောင် စီစဉ်ရေးသား သောကျမ်း ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ယင်းသင်ရိုးတွင် ပါရှိသော စိတ် ရောဂါများအကြောင်းကို စုံလင်အောင် ရေးသားရပေမည်။

စံလွဲစိတ်ပညာသင်ရိုးတွင် ပြဋ္ဌာန်းထားသော စိတ်ရောဂါများမှာ ကမ္ဘာ့ဂုဏ်တူစုတွင် လည်းကောင်း၊ အမေရိကန် စိတ်ကုဆရာဝန်များ အသင်း (အ-စ-အ) ဂုဏ်တူစုတွင် လည်းကောင်း၊ ကနေဒါ **ဒိုမိနီယံ** စာရင်းအင်းဗျူရိုဂုဏ်တူစုတွင် လည်းကောင်း၊ ဂျပန်နိုင်ငံ၌ အသုံးပြုနေ သော ဂုဏ်တူစုများတွင် လည်းကောင်း၊ ဆိုဗီယက် ဂုဏ်တူစုများတွင် လည်းကောင်း ပါရှိသဖြင့် ဤကျမ်းစာအုပ်၌ ယင်းဂုဏ်တူစုများကို အသုံး ပြုသည်ဟု ယေဘုယျအားဖြင့် ဆိုနိုင်၏။ သို့ရာတွင် ကမ္ဘာ့ဂုဏ်တူစုနှင့် အ-စ-အ ဂုဏ်တူစုတို့မှတစ်ပါး အခြားဂုဏ်တူစုများတွင် ယင်းစိတ်ရောဂါ တို့၏ မျိုးကွဲများကို အသေးစိတ် ထပ်ဆင့်ခဲ့ခြင်း မရှိချေ။ ထို့ကြောင့် ဤကျမ်းတွင် စိတ်ရောဂါများကို ထပ်ဆင့်မျိုးကွဲများ ခွဲခြား၍ ပြည့်ပြည့် စုံစုံ ဖော်ပြရာတွင် ကမ္ဘာ့ဂုဏ်တူစုနှင့် အ-စ-အ ဂုဏ်တူစုတို့မှ သင့်လျော် ကောင်းမွန်ရာများကို ထုတ်နုတ် အသုံးပြုထားပါသည်။



# အခန်း ၂

## ဆိုက်ကီနယူရီးဆစ်များ

### နိဒါန်း

- ၂-၁။ စိုးရိမ်တုံ့ပြန်မှု
- ၂-၂။ ပြောင်းလဲတုံ့ပြန်မှု
- ၂-၃။ ဆက်စပ်မဲ့တုံ့ပြန်မှုများ
- ၂-၄။ အကြောက်လွန်တုံ့ပြန်မှု
- ၂-၅။ စိတ်စွဲမလုပ်မနေနိုင်တုံ့ပြန်မှု
- ၂-၆။ နယူရီးဆစ်စိတ်ကျတုံ့ပြန်မှု
- ၂-၇။ အားယုတ်တုံ့ပြန်မှု
- ၂-၈။ ရောဂါကြောင့်ကြလွန်တုံ့ပြန်မှု
- ၂-၉။ ကာယလွှဲပြောင်းတုံ့ပြန်မှု

## နိဒါန်း

ဆိုက်ကိုနယူရိုးဆစ်ရောဂါများကို နယူရိုးဆစ်များဟု အတိုကောက် ခေါ်၏။ ဤရောဂါများ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဖွံ့ဖြိုးမှု၌ စိတ်ရောဂါဆန် သော တိမ်းညွတ်မှုရှိကြောင်း တွေ့ရ၏။ ထို့နောက် ပတ်ဝန်းကျင် ပြဿနာ များကို မှားယွင်းစွာ အကဲဖြတ်ခြင်း၊ ပြင်းထန်သော **စိတ်ပဋိပက္ခ** (con- flict, mental) များ ရှိခြင်း၊ ပုဂ္ဂလိက **ညှိနှိုင်းမှု** (adjustment) နှင့် ဆက် ဆံရေး ညှိနှိုင်းမှုတို့၌ စွမ်းဆောင်နိုင်သလောက် မစွမ်းဆောင်နိုင်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ဤစိတ်ရောဂါဆန်သော အပြုအမူများမှာ ရုတ်တရက် ချက်ချင်း ပေါ်ပေါက်လာသည် မဟုတ်ပေ။ တဖြည်းဖြည်း တစ်စတစ်စ အချိန်ယူ၍ ရင့်သန်လာခဲ့ခြင်း ဖြစ်၏။ ထိုစိတ်ရောဂါဆန်သော အပြုအမူ၏ အရင်းအမြစ်မှာ များသောအားဖြင့် မိဘနှင့် သားသမီး ဆက်ဆံရေး အခြေ အနေပေါ်တွင် အခြေပြု ပေါ်ပေါက်လာတတ်၏။ ထို့နောက် မိမိကိုယ်ကို မိမိ ထားရှိသော သဘောထားများသည် လည်းကောင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင် လောကကို ထားရှိသော သဘောထားများသည် လည်းကောင်း၊ မဖွံ့ဖြိုး မတိုးတက်ဘဲ ပုံပျက်လာ၏။ စံကိုက်ပုဂ္ဂိုလ်များ အနေဖြင့် အလွယ်တကူ အောင်မြင်စွာ ဖြေရှင်းနိုင်လောက်သော ဖိစီးအခြေအနေတို့ကို ထိုပုဂ္ဂိုလ် များကို ရင်ဆိုင်ရန်မစွမ်းသာတော့ဘဲ ပြင်းထန်သောစိုးရိမ်မှု ဖြစ်ပေါ်လာလျက် နယူရိုးဆစ်များကို အကာအကွယ်ပုံစံအဖြစ် အသုံးပြုကာ ခိုလှုံရာ ရှာဖွေ ကြ၏။ ဖိစီးအခြေအနေမှ ရှောင်တိမ်းရန် အသုံးပြုသော နယူရိုးဆစ် တုံ့ပြန်မှုတို့မှာ **စိုးရိမ်တုံ့ပြန်မှု** (anxiety reaction) များ၊ **မလုပ်မနေနိုင် ခြင်း** (compulsion) များ စသည်ဖြင့် အသွင်ပေါင်းများစွာ ရှိ၏။ ထို နယူရိုးဆစ် တုံ့ပြန်မှုများကို တစ်ခုစီ တင်ပြသွားပါမည်။



နယူရီးဆစ် ရောဂါများသည် စိတ်ဝေဒနာရှင်များ ဖြစ်ကြသော်လည်း ပတ်ဝန်းကျင်ဖြစ်ရပ်မှန်များကို အလွန်အမင်း အလွဲလွဲ အမှားမှား ရှုမြင်ခြင်း မဟုတ်ပေ။ ဆိုလိုသည်မှာ သူတို့၌ ယုံမှားလွန်မှုများနှင့် အာရုံချောက်ချားမှုများ မရှိကြပေ။ ထို့ပြင် မိမိတို့ကိုယ်ကို လည်းကောင်း၊ အခြားသူများကို လည်းကောင်း ဒုက္ခမရောက်စေနိုင်လောက်အောင် ပြင်းထန်စွာ အကြမ်းဖက်သော အပြုအမူမျိုးလည်း မရှိပေ။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်များမှာ စိတ်ညစ်ညူးနေရုံမျှသာ ဖြစ်၏။ မိမိတို့၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ကောင်းမွန်စွာ မစွမ်းဆောင်နိုင်ရုံမျှသာ ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် သူတို့ကို သာမန်အားဖြင့် ဆေးရုံတင်၍ ကုသရန်လည်း မလိုပေ။ သို့ရာတွင် စိတ်ကုပညာရှင်၏ အကူအညီကိုမူ အလွန်လို၏။

မည်သည့်တိုင်းပြည်၌မဆို နယူရီးဆစ် ဝေဒနာရှင်များ၏ အရေအတွက်ကို တိကျစွာ စာရင်းပြုလုပ်ရန် ခဲယဉ်းကြောင်း တွေ့ရ၏။ အမေရိကန်ပြည်တွင် ဤဝေဒနာရှင်ပေါင်း သန်း ၁၀၀ ထက်မနည်း ရှိလိမ့်မည်ဟု ခန့်မှန်းကြ၏။ ဆရာဝန်များ ဖွင့်လှစ်ထားသော ဆေးကုခန်းများသို့ သွေးရိုးသားရိုး ရောဂါရှင်များအဖြစ် လာရောက်ကုသသူများအနက် တစ်ဝက်ကျော်ကျော်မှာ နယူရီးဆစ် ဝေဒနာရှင်များ ဖြစ်လိမ့်မည်ဟု ခန့်မှန်းကြ၏။ ဆိုက်ကိုနယူရီးဆစ် ရောဂါသည် အမျိုးသားများထက် အမျိုးသမီးများတွင် ပို၍ ဖြစ်ပွားကြောင်းကိုလည်း တွေ့ရ၏။ အသက်အရွယ်အလိုက် ပိုင်း၍ ကြည့်သောအခါ လူကြီးဘဝသို့ ရောက်စအချိန်တွင် ပို၍ အဖြစ်များ၏။ သို့ရာတွင် ဉာဏ်ရည်နိမ့်သူများ၌ ပို၍ ဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ် ဉာဏ်ရည်မြင့်သူများ၌ ပို၍ဖြစ်တတ်သည် ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ငွေကြေး ခိုင်လုံတောင့်တင်းသူများ၌ ပို၍ဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ် ဆင်းရဲသူများ၌ ပို၍ ဖြစ်သည်ဟူ၍ လည်းကောင်း မတွေ့ရပေ။ ဉာဏ်ရည်နိမ့်သည်ဖြစ်စေ၊ မြင့်သည်ဖြစ်စေ၊ ဆင်းရဲသည်ဖြစ်စေ၊ ချမ်းသာသည်ဖြစ်စေ လူတန်းစား အလွှာအသီးသီးတို့၌ နယူရီးဆစ်ရောဂါ ဖြစ်ပွားလျက်ရှိကြောင်း တွေ့ရ၏။

**(က) နယူရီးဆစ်၏ အနှစ်သာရများ**

နယူရီးဆစ်ရောဂါ တစ်စတစ်စ ဖွံ့ဖြိုးလာရာတွင် ယေဘုယျအားဖြင့် တွေ့ရသော ရောဂါဖွံ့ဖြိုးမှု အစီအစဉ်မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်၏။

- (က) မှားယွင်းသော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဖွံ့ဖြိုးမှုရှိခြင်း၊ မရင့်ကျက်ခြင်း၊ ပုံပျက်ခြင်း။ (ဤအချက်ကြောင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး အဆောက်အဦတွင် ချွတ်ယွင်းမှု တိတိကျကျ ဖြစ်စေခြင်း။)
- (ခ) လူ့ဘဝတွင် တွေ့နေကျ ဖိစီးမှုများကို အလွန်အမင်း အန္တရာယ် ကြီးမားသော အရာများအဖြစ် ယူဆ၍ မိမိကို အပြင်းအထန် ခြိမ်းခြောက်နေသည်ဟု ထင်မှတ်ခြင်း။
- (ဂ) ပြင်းထန်သော စိုးရိမ်သောက ပေါ်ပေါက်လာခြင်း။
- (ဃ) ယင်း စိုးရိမ်သောကများအတွက် မိမိ ရင်ဆိုင်နေရသော ပြဿနာကို ဖြေရှင်းရန် နယူးရိုးဆစ်ဆိုင်ရာ အကာအကွယ် ပုံစံများ ဖွံ့ဖြိုးလာခြင်း။
- (င) နောက်ဆုံး၌ စွမ်းဆောင်နိုင်မှု လျော့ပါးလာခြင်းနှင့် စိတ်ရောဂါဆန်သော ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှု၊ မကျေနပ်မှုတို့သည် ကရွတ်ကင်းလျှောက်သဖွယ် သူ့ကြောင့် ငါဖြစ်၊ ငါ့ကြောင့် သူဖြစ် ဆက်တိုက်ဖြစ်ပွားလျက်ရှိခြင်း။

အလုပ်တစ်ခုခုတွင် မအောင်မြင်ဘဲ ရှုံးနိမ့်ခြင်းကဲ့သို့သော ပြင်ပလောကမှ စတင်ဖြစ်ပွားသည့် ဖိစီးမှုတို့တွင် လည်းကောင်း၊ ပုဂ္ဂိုလ်၏ အတွင်းမှ စတင်ဖြစ်ပွားသော **တိမ်မြုပ်ရန်လိုမှု** (repressed hostility)၊ သို့မဟုတ် **တိမ်မြုပ်ကာမဆန္ဒ** (repressed sexual desire) များကဲ့သို့သော ဖိစီးမှုတို့တွင် လည်းကောင်း နယူးရိုးဆစ်ရောဂါ၏ ဖွံ့ဖြိုးမှု အစီအစဉ်မှာ အထက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ဖြစ်၏။ မည်သည့်နည်းဖြင့် ဖိစီးသည်ဖြစ်စေ နယူးရိုးဆစ်ရောဂါ၏ ပဓာနအချက်မှာ ကောင်းစွာမဖွံ့ဖြိုးသော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးသည် ဖိစီးအခြေအနေနှင့် ရင်ဆိုင်တွေ့ရသောအခါ အခြေခံစွမ်းဆောင်နိုင်မှု၊ မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားမှုတို့ ချွတ်ယွင်းပျက်ပြားလာပြီး သည်းမခံနိုင်လောက်အောင် ပြင်းထန်သော စိုးရိမ်သောက ပေါ်ပေါက်လာခြင်းပင် ဖြစ်၏။

**(ခ) ဆိုက်ကိုးဆစ်များနှင့် ဆက်နွယ်ပုံ**

နယူရိုးဆစ်ရောဂါများသည် ဆိုက်ကိုးဆစ်ရောဂါ စတင်ဖြစ်ပွားခါစ ရောဂါမရင့်မီအဆင့်ဖြစ်သည်ဟု အချို့က ယူဆကြ၏။ ဤအယူအဆများကြောင်း၊ နယူရိုးဆစ်နှင့် ဆိုက်ကိုးဆစ်တို့သည် တခြားစီဖြစ်ကြောင်းကို စာရင်းအင်းပညာနည်းဖြင့် အထောက်အထား အခိုင်အလုံ ပြနိုင်၏။ နယူရိုးဆစ် ရောဂါရှင်များကို လေ့လာကြည့်ရာ လေးရာနှုန်းမှ ခုနစ်ရာနှုန်းအထိတို့သည် နောင်အခါတွင် ဆိုက်ကိုးဆစ်ရောဂါရှင်များ ဖြစ်လာသည်ကို တွေ့ရ၏။ ဤသည်မှာ ရောဂါအဖော်များမိခြင်း ဖြစ်နိုင်၏။ ဆိုလိုသည်မှာ ပထမ၌ ဆိုက်ကိုးဆစ်ရောဂါ၏ လက္ခဏာများသည် ထင်ရှားပြတ်သားခြင်း မရှိသေးသဖြင့် စိတ်ကုဆရာဝန်များက နယူရိုးဆစ်များဟု အထင်မှားကာ ရောဂါအမည် တပ်ပေးလိုက်ခြင်း ဖြစ်နိုင်၏။ ထို့ပြင်လည်း သာမန်စံကိုက် လူကောင်းများ၌ပင် ဆိုက်ကိုးဆစ်ရောဂါ ကပ်ငြိနိုင်သဖြင့် နယူရိုးဆစ်ရောဂါရှင်တို့တွင် မိမိတို့၏ နယူရိုးဆစ်ရောဂါကို ကောင်းစွာ ဆေးမကုရသေးမီ ဆိုက်ကိုးဆစ်ရောဂါ ထပ်ဆင့်ရရှိလာခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်၏။ သို့ရာတွင် နယူရိုးဆစ် ရောဂါရှင်များသည် ထိုရောဂါ မရှိသောသူများထက် ဆိုက်ကိုးဆစ်ရောဂါ ပို၍ဖြစ်ပွားရန် အလားအလာရှိသည်ဟူ၍ကား မဆိုနိုင်ပေ။ နယူရိုးဆစ်ရောဂါရှင်တို့၏ မိဘမျိုးရိုးကို လေ့လာကြည့်ပါက ထိုရောဂါရှင်များတွင် ဆိုက်ကိုးဆစ်ဖြစ်ရန် အလားအလာမှာ အခြားသူများထက်ပင် လျော့နည်းကြောင်း တွေ့ရ၏။ ဂျေ-ဒီပေ့ (J.D. Page) သည် ဆိုက်ကိုးဆစ်များနှင့် နယူရိုးဆစ်များကို အောက်ပါဇယားနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပြသခဲ့၏။

**(ဂ) နယူရိုးဆစ်နှင့် ဆိုက်ကိုဆစ် နှိုင်းယှဉ်ချက်**

နယူရိုးဆစ်များ	ဆိုက်ကိုးဆစ်များ
(၁) စိတ်ကြောင်းရင်းခံ အချက်အလက်များသည် အဓိက ဖြစ်သည်။ မျိုးရိုးဗီဇကြောင့် ဖြစ်ကြောင်း တိတိကျကျ မတွေ့ရ။	အများအားဖြင့် ကိုယ်ကြောင်းရင်းခံပဓာန ဖြစ်သည်။ မျိုးရိုးဗီဇကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ပုံစံ-ဟန်တင်တန် ဆန့်ငင်ကြောဆွဲရောဂါ (Huntington's chorea ) နှင့် စိတ်ချို့တဲ့

နယူရိုးဆစ်များ	ဆိုက်ကိုးဆစ်များ
<p>(၂) စကားပြောရန်၌ လည်းကောင်း၊ စဉ်းစားရာ၌ လည်းကောင်း ယုတ္တိဗေဒ နည်းကျသည်။ ရှေ့နောက် ညီညွတ်သည်။ အများအားဖြင့် တကယ့်ဖြစ်ရပ်မှန်နှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံနိုင်စွမ်းရှိသည်။ ယုံမှားလွန်ခြင်းနှင့် အာရုံချောက်ချားခြင်းတို့ မည်သည့်အခါမျှ မရှိ။</p> <p>(၃) အများအားဖြင့် လူအများ လက်ခံထားသည့် စံနှင့် ကိုက်ညီနိုင်စွမ်းရှိသည်။ တန်ဖိုးမဲ့လျှင် မဲ့သလို တန်ဖိုးထားလျှင် ထား</p>	<p><b>ခြင်း</b> (mental deficiency) တို့ဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ကိုယ်ကြောင်းရင်းခံရော မျိုးရိုးဗီဇကြောင့်ပါ နှစ်မျိုးစလုံးကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ နာဗ်ကြောဖောက်ပြန်မှုကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ <b>နာဗ်ကြောဆဲလ်</b> (neurone) များ ဖောက်ပြန်မှုကြောင့် ဂျီ-ပီ-အိုင် ရောဂါဖြစ်ပေါ်လာသည်။ အဆိပ်သင့်ခြင်းကြောင့်လည်း ဖြစ်ပေါ်လာကြောင်းကို တွေ့ရသည်။ (ပုံစံ- <b>ဆေးဝါးစွဲခြင်း</b> (drug addiction) နှင့် <b>အရက်စွဲခြင်း</b> (alcoholism) )။</p> <p>စကားပြောရာ၌လည်းကောင်း၊ စဉ်းစားရာ၌လည်းကောင်း ရှေ့နောက် ညီညွတ်မှု မရှိ။ ယုတ္တိဗေဒနည်းမကျပေ။ တကယ့် ဖြစ်ရပ်မှန်နှင့် မကိုက်ညီပေ။ ယုံမှားလွန်မှုနှင့် အာရုံချောက်ချားမှုတို့သည် အမြဲတမ်း လိုလို ရှိသည်။</p> <p>လူအများ လက်ခံထားသည့် ဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ အလေ့အထများ ပျောက်ကွယ်သွားသည်။ ထိုအပြုအမူသည် လူအများ လက်ခံထားသည့် အပြု</p>

၅၈ ■ ဦးအုန်းဖေ

နယူရိုးဆစ်များ	ဆိုက်ကိုးဆစ်များ
<p>သလို လက်ခံနိုင်စွမ်း ရှိသည်။ လူအများ လက်ခံထားသည့် အပြုအမူများနှင့် ညှိယူနိုင်စွမ်း ရှိသည်။</p>	<p>အမူနှင့် မကိုက်ညီကြောင်း တွေ့ရ သည်။</p>
<p>(၄) မိမိကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်းရန် အမြဲ တစေ မနိုင်နင်းသော်လည်း အများအားဖြင့် နိုင်နင်းကြောင်း တွေ့ရသည်။ ပုံစံ- <b>မီးရှို့လို စိတ်ရွှေရာဂါ (pyromania)</b> တွင် တစ်ခါတစ်ရံ မိမိ၏ စိတ် အစွဲကို မထိန်းသိမ်းနိုင်သော် လည်း အခြားနေရာများ၌ ထိန်း သိမ်းနိုင်ကြောင်းကို တွေ့ရ သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ မိမိကိုယ် ကိုပင် သတ်သေတတ်သည်။</p>	<p>မိမိကိုယ်ကို မည်သည့်အခါမှ မထိန်း သိမ်းနိုင်သဖြင့် အခြားသူများကို သော်လည်းကောင်း၊ မိမိကိုယ်ကို သော်လည်းကောင်း ဒုက္ခပေးနိုင်ရန် ဆေးရုံသို့ ပို့ထားပြီး ထိန်းသိမ်းထား သင့်သည်။</p>
<p>(၅) အခြေအနေကို သဘောပေါက် နားလည်နိုင်စွမ်း ရှိသည်။ အများအားဖြင့် ထိုးထွင်းသိမြင် မှု ကောင်းသည်။</p>	<p>ထိုးထွင်းသိမြင်မှု ဆုံးရှုံးသည်။ သက် သာဆုံး အခြေအနေ၌ပင်လျှင် ထိုး ထွင်းသိမြင်ရန် ခဲယဉ်းသည်။ ရောဂါ ဆိုးလျှင် သိမြင်နိုင်စွမ်း လုံးဝ မရှိပေ။</p>
<p>(၆) စိတ်ကုထုံးကို ရွေးချယ်အသုံး ပြုသည်</p>	<p>သူ့ကို အများအားဖြင့် ဓာတုဗေဒ ဆိုင်ရာ ဆေးဝါးများပေး၍ ဖောက် ပြန်နေသည့် ဆိုက်ကိုးဆစ် အပြုအမူ ကို ထိန်းသိမ်းပေးသည်။ ထိုနည်းကို သုံး၍ သက်သာလာလျှင် စိတ်ကုထုံး များကို ဆေးဝါးများနှင့်တွဲ၍ အများ</p>

နယူရိုးဆစ်များ	ဆိုက်ကိုးဆစ်များ
<p>(၇) ထိုသို့ စိတ်ယိုယွင်းမှု မရှိပေ။ ထို့ကြောင့် ရောဂါသည် တစ်စတစ်စနှင့် ပျောက်ကင်းလာနိုင်သည်ဟု ကြိုတင်မှန်းဆနိုင်သည်။</p>	<p>အားဖြင့် သုံးသည်။ ဆေးဝါးများ ပေး၍ တကယ့်ဖြစ်ရပ်မှန်နှင့် ကိုက်ညီနိုင်စွမ်း ရှိလာလျှင် စိတ်ကုထုံးကို သုံး၏။</p> <p>သို့သော် ရောဂါပျောက်ရန် ကြိုတင်မှန်းဆ၍ မရပေ။ ရောဂါရင့်လာလျှင် ယိုယွင်းမှု ရှိလာသည်။ ရောဂါရှင်းရှင်းပျောက်ရန် အလားအလာ နည်းသည်။ ဆေးရုံ၌ တစ်စထက် တစ်စ အနေရ ကြာလာသည်။</p>

**(ဃ) နယူရိုးဆစ်ရောဂါ ဖြစ်ပွားရသော အကြောင်းရင်း**

နယူရိုးဆစ်ရောဂါ ဖြစ်ပွားရသော အကြောင်းရင်းများကို လေ့လာစိစစ်သောအခါ အခြေခံအချက်ကြီး လေးချက်ရှိကြောင်း တွေ့ရ၏။

**(ဃ-၁) အခြေခံအချက်များ ။** ။ ကိုယ်ခန္ဓာ ဖွဲ့စည်းပုံဆိုင်ရာ အချက်၊ သို့မဟုတ် မျိုးရိုးဗီဇဆိုင်ရာ အချက်များသည် နယူရိုးဆစ်ရောဂါကို ဖြစ်ပွားစေနိုင်သော အခြေခံအချက်များ ဖြစ်၏။ ထိုအခြေခံအချက်များ၏ အရေးကြီးပုံနှင့် ပတ်သက်၍ စိတ်ပညာဂိုဏ်း တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အယူအဆ မတူကြပေ။ **အဲလဖရက်အက်ဒလာ (Aflred Adler)**၊ **အဲရစ်ဖရွမ် (Erich Fromm)** နှင့် **ကရင်ဟွန်နေး (Karen Hornery)** တို့က ဆက်ဆံရေးအချက်၊ သို့မဟုတ် ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ အချက်တို့ကို အလေးပေး ဖော်ပြကြ၏။ ထို့ကြောင့် ထိုသူတို့၏ အယူအဆအရ နယူရိုးဆစ်ရောဂါ ဖြစ်ပွားရာတွင် မျိုးရိုးဗီဇဆိုင်ရာ အချက်သည် များစွာ အရေးမကြီးလှပေ။ **ဖရွိုက်နှင့် ယွန်း (C. Jung)** တို့ကမူ မျိုးရိုးဗီဇဆိုင်ရာ အချက်သည် ပို၍ အရေးကြီးသည်ဟု ယူဆ၏။ သို့ရာတွင် ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ အချက်များကိုလည်း အရေးမကြီးဟူ၍ လုံးဝမစွန့်ပယ်ပေ။ ထို့ကြောင့် မျိုးရိုးဗီဇ

ဆိုင်ရာ အချက်များသည် နယူးရိုးဆစ်ကို ဖြစ်စေသော အချက်မဟုတ်ဟု ယူဆသည့် အက်ဒလာတို့၏ အဆိုနှင့် ဖရွိုက်၏ အယူအဆမှာ ကွဲပြားလျက် ရှိ၏။ စာရင်းအင်းပညာနည်းအရ လေ့လာကြည့်သောအခါ နယူးရိုးဆစ်ရောဂါဖြစ်ခဲ့သည့် မိသားစုထဲတွင် ပေါက်ပွားခဲ့သူများသည် နယူးရိုးဆစ်ရောဂါဖြစ်ရန် ပို၍ အလားအလာရှိကြောင်းကို တွေ့ရ၏။ ထို့ကြောင့် မျိုးရိုးဗီဇဆိုင်ရာ အချက်ကိုလည်း လက်မလွှတ်သင့်ပေ။ ဖြစ်သင့်သော အကြောင်းတစ်ရပ်မှာ နယူးရိုးဆစ်ရောဂါသည် ရှေးဦးစွာ ထိတွေ့ဆက်ဆံရသော ပတ်ဝန်းကျင်အရလည်းကောင်း၊ စိတ်သဘောတရားအရ လည်းကောင်း ကူးစက်မှုရှိသည်ဟုလည်း ယူဆနိုင်၏။ ဤဖြစ်သင့်သော အချက်သာမှန်လျှင် မျိုးရိုးဗီဇမှာ နယူးရိုးဆစ်ရောဂါကို ဖြစ်စေနိုင်သော ပဓာနအချက်အစစ် မဟုတ်နိုင်တော့ပေ။ ပတ်ဝန်းကျင်သည်သာလျှင် စစ်မှန်သော ပဓာနအချက် ဖြစ်ရပေမည်။ ဖြစ်ပွားသည့် နယူးရိုးဆစ် ရောဂါ၏ အမျိုးအစားသည် ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးပုံစံနှင့် ဆက်နွှယ်မှု ရှိနေကြောင်းကိုလည်း တွေ့ရ၏။ အချို့သော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး အင်္ဂါရပ်များသည် နယူးရိုးဆစ်ရောဂါဖြစ်စေရန် အထောက်အကူပြုလျက် ရှိ၏။ ပုံစံအားဖြင့် **လွန်ကဲအာရုံခံနိုင်စွမ်း (hypersensitivity)** သည် နယူးရိုးဆစ်ရောဂါ ဖြစ်ပွားခြင်းကို အထောက်အပံ့ ဖြစ်စေ၏။ ဤလွန်ကဲအာရုံ ခံနိုင်စွမ်းတည်းဟူသော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး အင်္ဂါရပ်သည် ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း မဟုတ်ပေ။ မွေးကတည်းက ပါလာသော အင်္ဂါရပ်တစ်ခုသာ ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် အများသူတို့ထက် လွန်ကဲ၍ အာရုံခံနိုင်စွမ်းရှိခြင်းသည် မျိုးရိုးဗီဇကြောင့် ဖြစ်၏။ ထိုအင်္ဂါရပ်သည် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတစ်ယောက်၌ပါလျှင် နယူးရိုးဆစ်ရောဂါဖြစ်ပွားရန် ပို၍ အလားအလာရှိ၏။ ထို့ကြောင့် နယူးရိုးဆစ်ရောဂါများ ဖြစ်ပွားရခြင်းမှာ မျိုးရိုးဗီဇတစ်ခုတည်းကြောင့်လည်း မဟုတ်ပေ။ ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ အချက်တစ်ခုတည်းကြောင့်လည်း မဟုတ်ပေ။ မျိုးရိုးဗီဇရော ပတ်ဝန်းကျင်ပါ အရေးပါသော အကြောင်းနှစ်ရပ်စလုံးကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု ယူဆမှသာလျှင် မှန်ပေလိမ့်မည်။ မျိုးရိုးဗီဇဆိုင်ရာ အချက်များသည် လည်းကောင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာတည်ဖွဲ့ပုံသည် လည်းကောင်း၊ ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ အချက်သည်လည်းကောင်း နယူးရိုးဆစ်ရောဂါကို ဖြစ်ပွားစေသော အခြေခံအချက်များ ဖြစ်သည်ဟူ၍ တစ်ဖက်သတ်မဆိုဘဲ ပတ်

ဝန်းကျင်သည်လည်း အရေးကြီးသည်ဟူ၍ ယူဆမှသာလျှင် ပိုမို သင့်လျော် ပေလိမ့်မည်။

**(ဃ-၂) ကလေးဘဝ ဖွံ့ဖြိုးမှု ပုံစံ (development) များ ။ ။**

**ကလေးဘဝဖွံ့ဖြိုးမှု (pattern)** သည် နယူးရိုးဆစ်ရောဂါကို ဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်းတစ်ရပ် ဖြစ်၏။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဖွံ့ဖြိုးမှုတွင် အသက် ကြီးရင့်လာသည်နှင့်အမျှ သင့်လျော်သော အဆင့်သို့ရောက်အောင် ဖွံ့ဖြိုး ရပေမည်။ အချို့သော အပြုအမူပုံစံများ ပေါ်ပေါက်ချိန်တွင် မိဘနှင့် သားသမီး ဆက်သွယ်မှုသည် အရေးကြီး၏။ မိဘနှင့် ကလေးငယ်တို့၏ ဆက်သွယ်မှုတွင် ကျေနပ်မှုမရှိခြင်း၊ မိဘက သားသမီးအပေါ် ပစ်ပယ် ထားခြင်း၊ မိဘ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မသင့်မတင့် ဖြစ်ခြင်းတို့သည် နယူးရိုးဆစ် ရောဂါကို ဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်းများ ဖြစ်တတ်၏။

ကလေးငယ်သည် မိဘ၏ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို အလုံအလောက် မရဘဲ အပယ်ခံ ကလေးဘဝသို့ ရောက်ရှိခဲ့လျှင် စိတ်ပဋိပက္ခများ ဖြစ်ပေါ် လာတတ်၏။ မိဘနှင့် သားသမီး ကျေနပ်စွာ ဆက်သွယ်မှု မရှိလျှင် ကလေးငယ်သည် ပတ်ဝန်းကျင်ကို မှားယွင်းစွာ တန်ဖိုးဖြတ်တတ်၏။ မှားယွင်းစွာ အဓိပ္ပာယ်ကောက်တတ်၏။ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဤသို့ မှားယွင်း စွာ အဓိပ္ပာယ်ကောက်ယူခြင်းသည် ကလေးဘဝဖွံ့ဖြိုးမှုပုံစံတွင် အရေးပါ သော အချက်တစ်ရပ်ဖြစ်၏။ အကြောင်းမှာ ဤအချက်သည် နယူးရိုးဆစ် ရောဂါ တစ်စတစ်စ ဖွံ့ဖြိုးရာတွင် အဓိကအချက်တစ်ရပ်ပင် ဖြစ်သော ကြောင့်တည်း။

ငယ်စဉ်မှစ၍ အမြဲတစေ ကြောက်ရွံ့နေရသည့် ကလေးငယ်များ နှင့် ရက်စက်ပြင်းထန်စွာ အပြစ်ပေးခံရသည့် ကလေးငယ်တို့သည် အချိန် ကြာလာသောအခါ ကြောက်ရွံ့မှုက သူတို့ကို အစဉ်အလိုလို လွှမ်းမိုးနေ တတ်၏။ နယူးရိုးဆစ်အချက်အချာ ပင်မ **ဖြစ်စဉ် (process)** ကို ဖြစ်ပေါ် လာစေတတ်၏။ အဆမတန် အပြစ်ပေးခံရသော ကလေးတို့သည် မိဘ အပေါ်၌ ရန်လိုစိတ်၊ တော်လှန်ပုန်ကန်လိုစိတ်တို့ ကိန်းအောင်လာစေ တတ်၏။ သို့ရာတွင် ကလေးငယ်သည် မိဘကို ဆန့်ကျင်အာခံလိုသော မိမိဆန္ဒကို အပြုအမူအားဖြင့် ပေါ်လွင်အောင် မထုတ်ဖော်နိုင်ပေ။ အဘယ့်



ကြောင့်ဆိုသော် မိမိတို့ကို မိဘက စောင့်ရှောက်နေသဖြင့် မိဘ၏ စောင့်ရှောက်မှု ဆုံးရှုံးသွားမည်ကို စိုးသောကြောင့်လည်း ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ကလေးငယ်၏ စိတ်တွင်း၌ မိဘကို တော်လှန်ပုန်ကန်လိုခြင်းနှင့် မိဘကို မတော်လှန်လိုခြင်းတို့သည် ပဋိပက္ခအသွင်ဖြင့် အမြဲတစေ ရှိနေတတ်၏။ ကလေးငယ်သည် မိဘနှင့်ကင်း၍ လွတ်လပ်လိုသော်လည်း လက်တွေ့အားဖြင့် မဖြစ်နိုင်သောကြောင့် သူ့စိတ်တွင် စိတ်ပဋိပက္ခ အစဉ်ဖြစ်နေတတ်၏။

ဤနည်းအားဖြင့် မိဘကို တော်လှန်လိုသည့် သဘောထားသည် ကလေးငယ်၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုဖြစ်စဉ်၌ အစဉ်ကိန်းအောင်းနေခဲ့ရာ တဖြည်းဖြည်း အသက်ကြီး၍ လူလားမြောက်သည်အထိ ထိုစိတ်မှာ ကိန်းအောင်းလျက် ရှိနေတတ်၏။ ထို့ကြောင့် ယင်းစိတ်သည် ကလေးငယ် အသက်ကြီး၍ လူကြီးဖြစ်လာသောအခါ၌လည်း ရှိနေသေးရကား ထိုသူသည် နယူးရိုးဆစ်ရောဂါ ဖြစ်ပေါ်စေတတ်သော အခြေအနေ အရပ်ရပ်နှင့် ရင်ဆိုင်ရသော အခါ နယူးရိုးဆစ်ရောဂါ ဖြစ်လေတော့၏။ ထို့ကြောင့် မိဘနှင့် သားသမီး ဆက်ဆံမှု မပြေလည်ခြင်းသည် နောင် ကလေးငယ် ကြီးပြင်းလာသော အခါ နယူးရိုးဆစ်ရောဂါ ဖြစ်ပွားတတ်ခြင်း၏ အခြေခံအချက်တစ်ရပ် ဖြစ်လာပေသည်။

**(ဃ-၃) လောလောဆယ် လင်ငင်းအချက်များ။** ။ လောလောဆယ် လင်ငင်းအချက်များမှာ သုံးမျိုးရှိသည်။ ယင်းတို့မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်၏။

- ၁။ **ငယ်စဉ်က စိုးရိမ်မှုဖြစ်ပေါ်စေသည့် အခြေအနေကို အသက်ကြီးသည့် အခါ၌လည်း ပိုမိုပြင်းထန်စွာ ပြန်လည်ဖြစ်ပွားအောင် ဖော်ထုတ်ပေးသော လင်ငင်းအခြေအနေများ။** ။ အကြင်သူတစ်ဦးသည် ငယ်စဉ်က မိဘနှင့် ဆက်ဆံမှု မပြေပြစ်ဘဲ စိုးရိမ်သောက အခြေအနေကို တွေ့ခဲ့ရ၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် အသက်ကြီးလာသောအခါ၌ မကျေနပ်ချက်၊ အခက်အခဲများနှင့် ရင်ဆိုင်တွေ့ရ၍ ဖိစီးမှုဒဏ်ခံရသောအခါ ငယ်စဉ်က စိုးရိမ်မှုသည် ပို၍ ပြင်းထန်စွာဖွံ့ဖြိုးလာလျက် နယူးရိုးဆစ်ရောဂါ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်၏။

၂။ ကာကွယ်မှု (defense) ဖြစ်စဉ်များ အားနည်းသွားမည်ကို ကြောက်ရွံ့ရသည့် အခြေအနေများ။ ။ ဤအချက်နှင့် ပတ်သက်၍ ဖရွိုက်၏ ကာကွယ်မှု ယန္တရား (defense mechanism) များကို သိရန်လို၏။ ဖရွိုက်၏ အလိုအရ အစ် (Id) တွင်ပါသော မွေးရာပါ (in-born) စိတ်ဆန္ဒရိုင်းများသည် ပတ်ဝန်းကျင် လူ့အသိုက်အမြို့က လက်ခံရန် ညအခါ ရုပ်ဖျက်၍ အိပ်မက်အဖြစ် ပေါ်လာတတ်၏ဟု သိရသည်။ သို့ရာတွင် အဆိုပါ စိတ်ဆန္ဒရိုင်းများ ပေါ်ထွက်မလာစေရန် အီဂို (ego) က ကာကွယ်နေရ၏။ ထို့အတူ စာရိတ္တနှင့် ပတ်သက်၍လည်း ဆူပါအီဂို (super-ego) က နှစ်သက်လက်ခံအောင် အီဂိုက ပြုလုပ်နေရ၏။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် လူ့အသိုက်အမြို့က လက်ခံအောင်နှင့် တကယ့်ဖြစ်ရပ်မှန်များနှင့် ကိုက်ညီအောင် အီဂိုကပင်လျှင် ပြုလုပ်နေရ၏။ ထို့ကြောင့် အီဂိုသည် အစ် တွင်ပါသော စိတ်ရိုင်းများကို ပြင်ပ ပတ်ဝန်းကျင်လောကသို့ မရောက်စေရန်နှင့် စာရိတ္တနှင့် ပတ်သက်၍ ဆူပါအီဂိုက နှစ်သက်စေရန် အလုပ်သုံးခုကို တစ်ပြိုင်နက် ပြုလုပ်နေရ၏။

ဤလုပ်ငန်းသုံးရပ်ကို ဆောင်ရွက်ရာ၌ တစ်ခါတစ်ရံ အီဂိုသည် မနိုင်မနင်း ဖြစ်တတ်၏။ ထိုအခါ ယင်းအီဂိုသည် မိမိကိုယ်ကို မိမိ ကာကွယ်ရန် နည်းလမ်းများကို အသုံးပြုရ၏။ ထိုနည်းလမ်းများသည် အီဂို၏ အသုံးပြုမှုကို မကြာခဏ ခံရဖန်များသောအခါ ပြုလုပ်နေကျ ဖြစ်လာ၍ စက်ယန္တရားများသဖွယ် ဖြစ်လာ၏။ ယင်းတို့ကို ဖရွိုက်က အီဂိုကာကွယ်မှု ယန္တရားများဟူ၍ အမည်ပေး၏။

အီဂိုသည် ကာကွယ်မှုယန္တရား တစ်မျိုးမျိုးနှင့် မိမိကိုယ်ကို မိမိ ကာကွယ်နိုင်လျှင် နယူးရိုးဆစ်ရောဂါ မဖြစ်ပွားပေ။ အကယ်၍ အီဂို သည် ကာကွယ်မှု ယန္တရားများဖြင့် မကာကွယ်နိုင်တော့ဘဲ ယန္တရား များ အားနည်းလာပါက နယူးရိုးဆစ်ရောဂါ ဖြစ်ပွားလာတတ်၏။ ထို့ကြောင့် အီဂို၏ ကာကွယ်မှုယန္တရားများ အားနည်းစေတတ်သော အခြေတို့နှင့် ကြုံရလျှင် နယူးရိုးဆစ်ရောဂါ ဖြစ်တတ်၏။ ပုံစံ- ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ယောက်သည် မိမိဖခင်အား မိမိက မကျေမနပ် မုန်းတီးနေသည်ကို ဖော်ထုတ်ပြနိုင်ရန် သာမန်အားဖြင့် ခဲယဉ်း၏။ ဤမုန်းတီးစိတ်သည်

ပြင်ပလောကသို့ ရုန်းကန်၍ ထွက်မလာအောင် အီဂို ကာကွယ်မှု ယန္တရားများကို အသုံးပြုရ၏။ ကာကွယ်မှုယန္တရားများကို ကြိုးစား၍ ကာကွယ်ပါသော်လည်း အကယ်၍ ယန္တရားများက အားနည်းလာ သဖြင့် မကာကွယ်နိုင်လျှင် ထိုရန်လိုမှု မကျေနပ်မှုကို နောက်ဆုံး မှီခိုအားထားရာဖြစ်သော နယူးရိုးဆစ်ရောဂါဖြင့် ဖော်ပြလေ့ရှိ၏။ ယင်း ကို နယူးရိုးဆစ်ရောဂါ ဖြစ်ပွားခြင်းဟု ခေါ်၏။ ထိုသို့ စိတ်ဖောက်ပြန် သောအခါမှသာလျှင် ယင်းပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိဖခင်အပေါ် မကျေနပ်ခြင်း၊ ရန်လိုခြင်းတို့ကို ပွင့်လင်းစွာ ဖော်ထုတ်ပြခွင့်ရနိုင်၏။ အခြားသူများ ကလည်း ဖခင်အပေါ်၌ မုန်းတီးခြင်း၊ ရန်လိုခြင်းတို့ကို ဤကဲ့သို့ ဖော်ထုတ်ပြသခြင်းသည် စိတ်ရောဂါ ဖြစ်နေသောကြောင့်ဟု ခွင့်လွှတ် ကြပေမည်။

အခြားပုံစံတစ်ခု ဆောင်ရလျှင် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်သည် စိုးရိမ် သောကတစ်ခုနှင့် ရင်ဆိုင်နေရ၏။ ထိုစိုးရိမ်သောကသည် အီဂိုကို ဖြတ်ကျော်၍ ပတ်ဝန်းကျင်လောကတွင်းသို့ ဝင်ရောက်လျက် ဖော်ထုတ် ပြသရန် ကြိုးပမ်းနေ၏။ အီဂိုကလည်း ထိုစိုးရိမ်သောကကို ဖော်ထုတ် ပြသခွင့် မရနိုင်ရန် ကြိုးစားကာကွယ်နေရ၏။ အီဂိုမှာ မိမိ၏ ကာကွယ်မှု ယန္တရားများကို အသုံးပြု၍ အစွမ်းကုန် ကာကွယ်နေရသော်လည်း ကာကွယ်၍ မရနိုင်သည့်အခြေသို့ ရောက်လာသောအခါ တစ်နည်းအား ဖြင့် ကာကွယ်မှုယန္တရားတို့တွင် အားနည်းလာသောအခါ နယူးရိုးဆစ် ရောဂါ ဖြစ်လာလေ၏။

၃။ **ကာကွယ်မှု ဖြစ်စဉ်များကို ပြင်းထန်စေသော အခြေအနေများ။** ။  
သာမန်အခြေ၌ပင်လျှင် အီဂို၏ မိမိကိုယ်ကို မိမိ ကာကွယ်သော ဖြစ်စဉ်များသည် ပြင်းထန်စွာ အလုပ်လုပ်နေကြရ၏။ တစ်ခါတစ်ရံ ပြင်းထန်စွာ အလုပ်လုပ်နေရဆဲတွင် ပိုမို ပြင်းထန်အောင် ဖန်တီးသော အခြေအနေအမျိုးမျိုးနှင့် တွေ့နေရလျှင် နယူးရိုးဆစ်ရောဂါ ဖြစ်လာ တတ်၏။ ဤသို့ဖြစ်ခြင်းမှာ ကာကွယ်မှု ယန္တရားများ ပျော့၍ အားနည်းလာခြင်း မဟုတ်ပေ။ အလုပ်တစ်ခု လုပ်ရာ၌ အောင်မြင် အောင် အပြင်းအထန် ကြိုးစားလုပ်သော်လည်း မအောင်မြင်သောအခါ ဤအဖြစ်မျိုးနှင့် ကြုံရတတ်၏။ ဤအခါမျိုးတွင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ အီဂို

ကို မထိခိုက်စေရန် ကာကွယ်မှုယန္တရားများက ကာကွယ်ပေးကြ၏။ အလုပ်တစ်ခုကို ပြီးမြောက်ရန် အကြိမ်ကြိမ် ကြိုးစားလုပ်ကိုင်သော်လည်း အကြိမ်တိုင်းမှာပင် မအောင်မြင်ဘဲ ဆုံးရှုံးမှုနှင့်ချည်း ရင်ဆိုင်နေရလျှင် ကာကွယ်မှုယန္တရားတို့ကလည်း မအောင်မြင်တိုင်း မအောင်မြင်တိုင်း အကြိမ်ကြိမ် ကာကွယ်နေရ၏။ ထပ်တလဲလဲ ဆုံးရှုံး၍ ကာကွယ်မှု ယန္တရားတို့က အကြိမ်ကြိမ်ပြင်းထန်စွာ အကာအကွယ်ပေးသော်လည်း မရနိုင်သောအခါ နယူရိုးဆစ်ရောဂါ ဖြစ်တတ်၏။

ဤသို့ဖြစ်ခြင်းမှာ ကာကွယ်မှုယန္တရားများက ပျော့ညံ့အားနည်း သောကြောင့် မဟုတ်။ အလွန်ပြင်းထန်သော အခြေအနေကြောင့်သာ ဖြစ်၏။ ပုံစံအားဖြင့် ဘဝရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်ကို ရောက်အောင် အကြိမ်ကြိမ်ကြိုးပမ်း၍ အောင်မြင်သောအခါ ကာကွယ်မှုယန္တရားများက အကြိမ်ကြိမ် ဝင်ရောက်ကာကွယ်သော်လည်း မရနိုင်လောက်အောင် ပြင်းထန်သဖြင့် နယူရိုးဆစ်ရောဂါဖြစ်၏။

**(ဃ-၄) ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ အချက်များ ။ ။** ယဉ်ကျေးမှု အလိုက်၊ နိုင်ငံသားအလိုက်၊ စီးပွားရေးအခြေအနေအလိုက် နယူရိုးဆစ် ရောဂါရှင်တို့ကို စာရင်းကောက်ကြည့်သောအခါ လူမျိုးတိုင်း၌ နယူရိုးဆစ် ရောဂါဖြစ်လျက်ရှိကြောင်း တွေ့ရ၏။ ထို့ပြင် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ အချက် များအရ နယူရိုးဆစ်ရောဂါ အမျိုးအစားကိုလည်း သတ်မှတ်ခွဲခြားမရနိုင်ပေ။ ယဉ်ကျေးမှုအချက်များကို ထိန်းချုပ်ပြီး နယူရိုးဆစ်ရောဂါ မဖြစ်စေရန် တားဆီးကာကွယ်၍ ရနိုင်ဟန်မတူပေ။ ဖြစ်ပွားသော နယူရိုးဆစ်၏ ရောဂါ ပြုလက္ခဏာများကိုသာလျှင် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ အချက်များက လွှမ်းမိုး ပြုပြင်လျက်ရှိကြောင်း တွေ့ရ၏။

**(င) နယူရိုးဆစ်တို့၏ ယေဘုယျခြင်းရာသတိများ**

နယူရိုးဆစ်ရောဂါရှင်များသည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အသွင်များစွာ ကွဲ၏။ ဆိုလိုသည်မှာ နယူရိုးဆစ်ရောဂါအားလုံးတို့၌ တူညီသော အချက် များလည်း ရှိကြ၏။ ယင်းတို့မှာ စိုးရိမ်ပူပန်မရှိခြင်း၊ စွမ်းအားရှိသလောက် မစွမ်းဆောင်နိုင်ခြင်း၊ ခိုင်မာသော အပြုအမူရှိခြင်း သို့မဟုတ် ထပ်တလဲလဲ ပြုလုပ်တတ်သော အပြုအမူများရှိခြင်း၊ **အတ္တပဓာနပြုခြင်း (ego-centricity)**၊

အာရုံခံနိုင်စွမ်း လွန်ကဲခြင်း၊ မရင့်ကျက်ခြင်း၊ ကာယဆိုင်ရာတိုင်တန်းချက် များရှိခြင်း၊ မပျော်ရွှင်ခြင်း၊ မသိစိတ်စေ့ဆော်သော အပြုအမူများရှိခြင်းတို့ ဖြစ်ကြ၏။

အထက်ပါခြင်းရာများအနက် တစ်ခုခုတွင်သော်လည်းကောင်း၊ အားလုံးတွင်သော်လည်းကောင်း ထင်ရှားလွန်ကဲလာခြင်းမှာ နယူရိုးဆစ် ရောဂါအမျိုးအမည်ကို လိုက်၍ ဖြစ်သောကြောင့်ပင်တည်း။

**(၁-၁) စိုးရိမ်မှု။** ။ နယူရိုးဆစ်ရောဂါ၏ အမှတ်တံဆိပ်မှာ စိုးရိမ်မှုဖြစ်သည်ဟု ရေးသားဖော်ပြလေ့ ရှိကြ၏။ သာမန် ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် အခြေအနေများ၌ပင်လျှင် ထိတ်လန့်သော ခံစားမှု၊ အနာဂတ်ကို ကြောက် ရွံ့စွာ မျှော်တွေးမှု၊ တုန်လှုပ်ချောက်ချားမှုတို့မှာ နယူရိုးဆစ်ရောဂါ၏ ခြင်းရာများတွင် အကျုံးဝင်နေ၏။ နယူရိုးဆစ်စိုးရိမ်မှုကို ကြောက်ရွံ့မှုနှင့် ခွဲခြား၍ သိနားလည်ထားသင့်၏။ ကြောက်ရွံ့မှုဆိုသည်မှာ တကယ့် ဖြစ် ရပ်မှန် အခြေအနေ၌ ကြုံတွေ့ရသော ဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် သင့်တင့် လျောက်ပတ်သော ဖြစ်သင့်ဖြစ်ထိုက်သော စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှု တစ်ခု ဖြစ်၏။ နယူရိုးဆစ် စိုးရိမ်မှုမှာကား တကယ့်ဖြစ်ရပ်မှန် လောက တွင် ကြုံတွေ့ရသော ဘေးအန္တရာယ်နှင့် သင့်တင့်လျော်ညီခြင်း မရှိသော တုံ့ပြန်မှုတစ်ခု ဖြစ်၏။

နယူရိုးဆစ်စိုးရိမ်မှုသည် အမြဲတစေ မဟုတ်သော်လည်း အများအား ဖြင့် ရှင်းလင်းပြတ်သားမှုမရှိတတ်။ တိကျမှု မရှိတတ်။ ယေဘုယျသဘောကို ဆောင်တတ်၏။ ဤစိုးရိမ်မှုမျိုးများမှာ သတ်မှတ်ချက် ရည်ရွယ်ချက်မရှိ။ အခြေအမြစ်မရှိ။ ပျံ့လွင့်သော သဘောရှိ၏။ အချို့သော နယူရိုးဆစ် ရောဂါများတွင် အဆိုပါစိုးရိမ်မှုသည် တိကျသော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါပြု လက္ခဏာတစ်ခု သို့မဟုတ် တိကျသော အပြုအမူတစ်ခုခုကို ဦးတည် သတ်မှတ်သော ရည်ရွယ်ချက် ရှိနေတတ်၏။ **မလုံခြုံမှု (msecurity) ခံစားချက် (feeling)** တို့သည် နယူရိုးဆစ်စိုးရိမ်မှုကို ပေါ်အောင် ပြုလုပ် ပေး၏။ ဤ မလုံခြုံခံစားချက်တို့ကိုလည်း အမှန်စင်စစ်အားဖြင့် အန္တရာယ် မရှိသော၊ သို့မဟုတ် အလွန်ပျော့ညံ့စွာ ဖိစီးသော ပတ်ဝန်းကျင် အခြေ အနေတို့က ပေါ်လာစေ၏။ နယူရိုးဆစ်ရောဂါရှင်သည် ယင်းသို့သော အခြေ အနေကို ဖြစ်ရပ်မှန်အတိုင်းထက် ပုံကြီးချဲ့ကာ အလွန်အန္တရာယ်ထူပြောသော

အခြေအနေတစ်ရပ်၊ သို့မဟုတ် အလွန်စွန့်စားရသော အခြေအနေတစ်ရပ် ဟူ၍ ယူဆလျက် ခံစားချက်ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ဤအခြေအနေသည် သူ့ ဖွဲ့စည်းတည် ထောင်ထားသော အီဂိုကာကွယ်မှုယန္တရားများကို ခြိမ်းခြောက်နေသော ကြောင့်ဖြစ်၏။ ခြိမ်းခြောက်နေသော **နှိုးဆွမှု** (impulse) များကို ခံစားနေရ သောကြောင့် ထိုသူ၌ စိုးရိမ်မှုများသည် ထကြွလာ၏။ ဤနှိုးဆွမှုများမှာ လည်း အများအားဖြင့် ကာမနှင့်ပတ်သက်သော နှိုးဆွမှုများ သို့မဟုတ် **အကြမ်းဖက်လိုခြင်း** (aggression) နှင့် ပတ်သက်သော သဘာဝရှိသည့် နှိုးဆွမှုများ ဖြစ်ကုန်၏။

ပုံစံအားဖြင့် အလုပ်ပြုတ်ခြင်းသည် လည်းကောင်း၊ အချစ်ရေးတွင် မအောင်မြင်ခြင်းသည် လည်းကောင်း၊ ချစ်သူက စွန့်ပယ်ခံရခြင်းသည် လည်းကောင်း၊ မိမိကိုယ်ကို အလေးအမြတ်ပြုထားခြင်းကို ခြိမ်းခြောက် ခံရခြင်းသည် လည်းကောင်း မလုံခြုံခံစားမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေလျက် နယူးရိုး ဆစ် စိုးရိမ်မှု၏ မူလအရင်းအမြစ် ဖြစ်လာတတ်၏။

**(c-၂) စွမ်းအား (capacity) ရှိသလောက် မစွမ်းဆောင်နိုင်ခြင်း။**

နယူးရိုးဆစ် ရောဂါရှင်သည် ဉာဏ်မြင့်မား၍ အခြားသူများထက် သာလွန် သော ပါရမီရှိသူ ဖြစ်လင့်ကစား နယူးရိုးဆစ်ရောဂါ ဝင်လာသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် မိမိ၏ စွမ်းရည်ကို မမြင်နိုင်တော့ဘဲ ဖြစ်သွား၏။ မိမိ ကြိုးပမ်းလုပ်ကိုင်လျှင် ထမြောက်အောင်မြင်မည့် အလုပ် များကိုလည်း မပြုလုပ်ဘဲ နေတော့၏။ ဤသို့ ထိထိရောက်ရောက် အလုပ် မလုပ်ခြင်းအတွက် မစွမ်းမသန် ကာယဆိုင်ရာ ရောဂါပြုလက္ခဏာများ၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်းများ၊ သွေးနည်းခြင်းများ၊ မိမိအကြောင်းကိုသာ မိမိ တွေး၍ အချိန်ကုန်ခြင်းများဖြင့် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်လျက် အကြောင်းရှာနေတတ် ၏။ ထို့ပြင် ပုဂ္ဂိုလ်အချင်းချင်း ဆက်သွယ်မှုကိုလည်း ထိထိရောက်ရောက် မပြုလုပ် မစွမ်းဆောင်နိုင်ချေ။ တစ်ခါတစ်ရံ ထိုရောဂါရှင်၏ ရှုံးနိမ့်မှု၊ တင်းပြည့်ကျပ်ပြည့် မခံစားရမှုများကို အစားထိုးပေးသည့်အနေဖြင့် တစ် ဖက်ဖက်တွင် အောင်မြင်ထမြောက်အောင် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရန် ပြင်း ထန်သော စေ့ဆော်မှုတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်စေတတ်၏။ ဤပြင်းထန်သော စေ့

ဆော်မှုကြောင့် ထိုရောဂါရှင်သည် တစ်ဖက်ဖက်၌ ထူးခြား ထင်ရှားစွာ အောင်မြင်လာနိုင်သော်လည်း အခြားဘက်များတွင်မူ အစွမ်းအစတို့ကို လုံးဝ လျစ်လျူရှု ပစ်ပယ်ထားတတ်၏။ ထို့ကြောင့် နောက်ဆုံး၌ အားလုံးကို ခြုံကြည့်လိုက်လျှင် တစ်ဖက်တည်းတွင်သာ ထူးထူးခြားခြား အောင်မြင်မှု ရနေ၍ အခြားတစ်ဖက်တွင်မူ အဖတ်ဆည်မရလောက်အောင် စွမ်းဆောင် နိုင်မှု ပျက်ပြားနေသဖြင့် ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ဘဝတွင် ရှုံးနိမ့်ခြင်းအဖြစ်သို့သာ ရောက်ရလေတော့သည်။

**(င-၃) ခိုင်မာသော အပြုအမူ သို့မဟုတ် ထပ်တလဲလဲ အပြုအမူ။**

နယူရိုးဆစ် ရောဂါရှင်တွင် ခိုင်မာသော အပြုအမူကို တွေ့ရတတ်၏။ ခိုင်မာသော အပြုအမူ ဆိုသည်မှာ အလွယ်တကူ ပြင်၍ ပြောင်း၍ မရသော အပြုအမူမျိုးကို ဆိုလို၏။ ဤအပြုအမူမျိုးကို ထပ်ကာ ထပ်ကာ ပြုလုပ် နေတတ်သဖြင့် ထပ်တလဲလဲ အပြုအမူဟုလည်း ခေါ်၏။ ထိုအပြုအမူကို ဤသို့ ထပ်ကာထပ်ကာ ပြုလုပ်နေလင့်ကစား ရည်မှန်းချက်ကင်းမဲ့သော ကြောင့် တစ်ခါတစ်ရံ ဤအခြင်းအရာမျိုးကို နယူရိုးဆစ် ဉာဏ်ထုန်ခြင်း ဟူ၍လည်း ခေါ်သေး၏။

နယူရိုးဆစ် ရောဂါရှင်သည် မိမိ၏ ဘဝပြဿနာများကို ပြေလည် အောင် ညှိနှိုင်းရန် နည်းလမ်းအသစ်များ သင်ယူနိုင်စွမ်း မရှိ။ ထို့ကြောင့် မည်သည့်အခြေအနေမျိုးနှင့် ကြုံတွေ့ရသည်ဖြစ်စေ၊ မည်သည့် ပြဿနာ ကို ဖြေရှင်းရသည်ဖြစ်စေ မိမိလုပ်နေကျ အပြုအမူတစ်ရပ်ကို အခြေအနေ နှင့် မသင့်လျော်စေကာမူ ထပ်တလဲလဲ ပြုလုပ်နေတတ်၏။ မလုပ်မနေနိုင် အပြုအမူများမှာ ထင်ရှားသော ပုံစံတစ်ရပ် ဖြစ်၏။ အခြားပုံစံများကို ထုတ်ပြုရလျှင် ပုဂ္ဂိုလ်မခွဲခြားဘဲ မှီခိုလိုခြင်း၊ လူတိုင်းကို အချိန်မရွေး နှစ် သိမ့်ကျေနပ်ရန် ကြိုးစားနေခြင်း၊ အခြားပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ဆက်သွယ်ရတိုင်း တန်ခိုးအာဏာပြလိုခြင်း၊ တကယ့် စိုးရိမ်ထိတ်လန့်ဖွယ် အခြေအနေ ဟုတ် သည်ဖြစ်စေ၊ မဟုတ်သည်ဖြစ်စေ စိုးရိမ်တကြီး တုံ့ပြန်ခြင်းတို့သည် ခိုင်မာ သော အပြုအမူများ ဖြစ်ကြ၏။ ဤကဲ့သို့သော အပြုအမူများကို ထပ် တလဲလဲ စွဲစွဲမြဲမြဲ ပြုလုပ်နေခြင်း၏ အကြောင်းရင်းမှာ နယူရိုးဆစ် ရောဂါ ရှင်သည် ပတ်ဝန်းကျင်လောကတွင် အမြဲတစေ ပြောင်းလဲနေသော တကယ့် အမှန် ဖြစ်ရပ်များကို တုံ့ပြန်နေသောကြောင့်ဖြစ်၏။

**(၁-၄) အတ္တပဇာနပြုခြင်း။** ။ နယူရိုးဆစ်ရောဂါရှင်သည် မိမိအကြောင်းကိုသာ အမြဲတွေးတောနေ၏။ ထို့ကြောင့် ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် စံကိုက်ပုဂ္ဂိုလ်များထက်ပို၍ မိမိကိုယ်မိမိ သိမြင်၏။ မိမိအခြေအနေကို အခြားသူများ၏ အခြေအနေနှင့် နှိုင်းယှဉ်လေ့ရှိ၏။ နယူရိုးဆစ်ရောဂါရှင်သည် မိမိ၏ ကိုယ်ကျိုးကို အဆမတန် ကြည့်၏။ မိမိအတွက်သာလျှင် မကြာခဏ တောင်းဆိုနေတတ်၏။ သို့ရာတွင် ဤတောင်းဆိုမှုများနှင့် ကိုယ်ကျိုးကြည့်မှုများကို တိုက်ရိုက်မဖော်ပြဘဲ သွယ်ဝိုက်ဖော်ပြလေ့ရှိ၏။ အကျိုးအမြတ် ရရှိစေရန် နယူရိုးဆစ် ရောဂါပြုလက္ခဏာများကို သွယ်ဝိုက်၍ ဖွံ့ဖြိုးလာစေခြင်း ဖြစ်၏။ ဤသို့ သွယ်ဝိုက်သောနည်းဖြင့် ရရှိမည့်အကျိုးအမြတ်ကို အခြားနည်းဖြင့် ဖြည့်စွက်ပေးခြင်းခံရမည် မဟုတ်သောကြောင့် ရောဂါပြုလက္ခဏာကို ဖွံ့ဖြိုးလာစေခြင်းဖြင့် အကျိုးအမြတ်ရအောင် ပြုလုပ်ခြင်း ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ရောဂါပြုလက္ခဏာဆိုသည်မှာ ကျိုးကြောင်းမခိုင်လုံသော တောင်းဆိုချက်များ ရရေးအတွက် ဗန်းပြုအဖြစ် အသုံးဝင်၏။ ပုံစံမှာ ဇနီးဖြစ်သူက မိမိ၏ခင်ပွန်း မိမိအနီး၌ အမြဲရှိနေစေလောက်အောင် အကြောက်လွန်ခြင်းသည် လည်းကောင်း၊ အခြားသူတစ်ယောက်က မိမိမနှစ်သက်သော အပြုအမူတစ်ခုကို မပြုလုပ်နိုင်မီ အချိန်မီတားဆီးရန် ပေါ်ပေါက်လာသည့် ကိုယ်နှင့်ဆိုင်ရာ ရောဂါများသည် လည်းကောင်း နယူရိုးဆစ်ရောဂါများကို သွယ်ဝိုက်၍ အကျိုးအမြတ်ဖြစ်စေသော ရောဂါပြုလက္ခဏာများ ဖြစ်ကြ၏။

**(၁-၅) လွန်ကဲအာရုံခံနိုင်စွမ်း။** ။ အများအားဖြင့် နယူရိုးဆစ်ရောဂါရှင် တစ်ယောက်၌ရှိသော **တင်းအား (tension)** ဒီဂရီသည် မြင့်သည့်အတွက် သူ့ဘဝတွင် ရင်ဆိုင်တွေ့ရသည့် အခြေများကို ပိုမိုလွန်ကဲစွာ တုံ့ပြန်ပြုမူလေ့ရှိ၏။ နယူရိုးဆစ် ဝေဒနာရှင်သည် လွန်ကဲအာရုံခံနိုင်စွမ်းကို အမျက်ထွက်ခြင်း၊ မိမိကို ဝေဖန်ပြောဆိုလျှင် သည်းမခံနိုင်ခြင်း၊ မိမိကို ချီးမွမ်းမြှောက်ပင့်ပြောလျှင် များစွာ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ တုံ့ပြန်ခြင်း၊ အနည်းငယ် ကိုယ်လက် မအီမသာရုံမျှကိုပင် ရောဂါကြီးတစ်ရပ်သဖွယ် မကြာခဏ ထုတ်ဖော်ညည်းညူခြင်း၊ သာမန်ဖိစီးသော အခြေအနေများကိုပင် အလွန်လှုပ်ရှား၍ ပြန်လှန်ပြုမူခြင်း စသော အပြုအမူတို့ဖြင့် ထုတ်ဖော်ပြသလေ့ရှိ၏။



**(၁-၆) မရင့်ကျက်မှု။** ။ နယူးရိုးဆစ် ရောဂါရှင်များသည် အများအားဖြင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ရင့်ကျက်ဖွံ့ဖြိုးမှု ကောင်းစွာမရှိသော သူများ ဖြစ်ကြ၏။ ဤပုဂ္ဂိုလ်များသည် မိမိတို့၏ စိတ်လှုပ်ရှားမှု ဆိုင်ရာ ဆက်သွယ်မှုများကို သူတစ်ပါးအပေါ် မှီခိုခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ ချစ်ခင်ကြင်နာမှုကို အလွန်ရလိုခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း ထုတ်ဖော်လေ့ရှိ၏။ အသက်ကြီးရင့်လာသော်လည်း ကလေးဆန်သော **လိုအင် (need)** များ ကွယ်ပျောက်မသွားဘဲ ဆက်လက်ရှိနေသေး၏။ မိမိ၏ **လိုဘတ်မပြည့်ခြင်း (frustration)** ကို မျက်မှောက်ကြုတ်ခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းစူခြင်း၊ ခြေဆောင့်ခြင်း၊ စိတ်ဆိုးခြင်းတို့ဖြင့် ကလေးသဖွယ် တုံ့ပြန်ပြုမူတတ်၏။ လူကြီးတစ်ယောက်အနေဖြင့် မပြုလုပ်သင့်သော နည်းလမ်းများဖြင့် ခြောက်လှန့်၍ ချစ်ခင်ကြင်နာမှု တောင်းဆိုခြင်းကို အချို့လူနာများတွင် တွေ့ရတတ်၏။

**(၁-၇) ကာယဆိုင်ရာ ညည်းညူမှုများနှင့် ကာယဆိုင်ရာ ရောဂါပြုလက္ခဏာများ။** ။ ကိုယ်လက် မအီမသာဖြစ်သော ရောဂါပြုလက္ခဏာများ၊ မလှုပ်နိုင် မကိုင်နိုင်သော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများကြောင့် နယူးရိုးဆစ် ဝေဒနာရှင်တို့သည် မိမိတို့ကိုယ်ကို မိမိတို့ ဖျားနာနေသူများဟု ထင်မြင်နေလေ့ရှိ၏။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေနှင့် ကိုက်ညီအောင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှုတို့ကို မည်သည့်အသွင်မျိုးဖြင့်မဆို ထုတ်ဖော် ပြုလေ့ရှိ၏။ ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံး၌ မည်သည့်နေရာ၊ မည်သည့် အစိတ်အပိုင်း၌ မဆို သွက်ချာပါဒ်ဆွဲခြင်း၊ ထိုအစိတ်အပိုင်း၏ အလုပ်ကို ကောင်းစွာမလုပ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် လွဲမှားစွာ လုပ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်၏။ ပုံစံအားဖြင့် မျက်စိမမြင်ခြင်း၊ နားမကြားခြင်းတို့သည် မျက်စိနှင့် နားတို့၏ အလုပ်များကို မလုပ်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။

ထို့ပြင် **အာရုံခံ (sensory organ)** အင်္ဂါတို့သည် မိမိတို့၏အလုပ်ကို လိုသည်ထက် ပို၍ လုပ်သဖြင့် အာရုံခံနိုင်စွမ်း လွန်ကဲ၏။ တစ်ခါတစ်ရံ လိုသလောက် မလုပ်သဖြင့်လည်း သက်ဆိုင်ရာ ရောဂါပြုလက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်တတ်၏။ ကြွက်သားများသည် မိမိ၏အလုပ်ကို ကောင်းစွာ မလုပ်သဖြင့် သွက်ချာပါဒ် ဆွဲသည်အထိ ဖြစ်နိုင်၏။ တစ်ခါတစ်ရံ ရောဂါပြုလက္ခဏာများနှင့် ညည်းညူမှုများသည် သေချာတိကျတတ်၏။ သို့သော်လည်း အများအားဖြင့် သေချာတိကျ ထင်ရှားမှုမရှိဘဲ ကိုယ်ခန္ဓာ အနှံ့

အပြား၌ ပေါ်လာတတ်၏။ ထို့ပြင် အဆိုပါ ရောဂါပြုလက္ခဏာများနှင့် ညည်းညူမှုတို့သည် ညီညွတ်မှုမရှိဘဲ အပိုင်းပိုင်း အပြတ်ပြတ် တစ်ခုစီ သဖွယ် ဖြစ်နေ၏။ ရောဂါပြုလက္ခဏာများသည် စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို အခြေခံ၍ ဖြစ်ပေါ်မှုဖွံ့ဖြိုးခဲ့သော်လည်း (ကိုယ်ကြောင်းရင်းခံ မရှိသော်လည်း) တကယ် အစစ်အမှန် မဟုတ်ဟူ၍လည်း မဆိုနိုင်ပေ။ အမှန်စင်စစ် ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုခု၏ အလုပ်လုပ်မှု ချွတ်ယွင်းခြင်းသည် ကိုယ်ခန္ဓာ အဆောက်အအုံတွင် ပြောင်းလဲစေမည်သာ ဖြစ်၏။ ဤသို့ ကိုယ်ခန္ဓာ အဆောက်အအုံ၌ ပြောင်းလဲခြင်းကို ဆေးပညာဖြင့် ကုစားကြ၏။ ပုံစံ အားဖြင့် **ပက်ပတစ်အနာခွက်** (peptic ulcer) ကို ဆေးပညာဖြင့် ကုစား မှသာလျှင် ပျောက်၏။ ပက်ပတစ်အနာခွက်၏ လောလောဆယ် လက် ငင်း အကြောင်းရင်းမှာ အစာအိမ်က အက်ဆစ်ဓာတ်များ အထွက်လွန်၍ အစာအိမ်နံရံကို စားပစ်သောကြောင့် ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ကြောင်း ရင်းခံရောဂါဟု ဆိုနိုင်၏။

သို့ရာတွင် ယင်းသို့ အက်ဆစ်ဓာတ် အထွက်လွန်ခြင်းမှာ ပြင်း ထန်စွာဖိစီးသော အခြေအနေများကြောင့် ဖြစ်သဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းလည်း ပါဝင်လျက်ရှိ၏။ ထို့ကြောင့် ပက်ပတစ်အနာခွက်သည် အရင်းအမြစ်အားဖြင့် **ကိုယ်စိတ်ဆက်စပ်** (psychosomatic) အကြောင်း ရင်းခံ ရောဂါတစ်ရပ် ဖြစ်၏။ စိတ်ကြောင်းရင်းခံ တွဲဖက်ပါဝင်သော်လည်း ပက်ပတစ်အနာခွက်ရောဂါပျောက်အောင် ဆေးပညာဖြင့်သာ ကုသရာ၏။ ထိုနည်းတူ များစွာသော ဆိုက်ကိုနယူရီးဆစ်တို့တွင် ပေါ်ပေါက်လာသည့် ရောဂါပြုလက္ခဏာတို့ကို ဆေးပညာဖြင့် ကုခြင်းသည်သာလျှင် ရောဂါ ပျောက်စေနိုင်သော ကုထုံးများ ဖြစ်၏။ နဂိုမူလ အကြောင်းဖြစ်သော စိတ်လှုပ်ရှားမှုဖောက်ပြန်ခြင်းကို အသိအမှတ် မပြုမိဘဲ ရှိကြ၏။ နယူ ရီးဆစ်ရောဂါရှင်က ထုတ်ဖော်ရွေးချယ်ပြလိုက်သော ရောဂါပြုလက္ခဏာ တို့မှာ မသိစိတ်ဖြင့် ရွေးချယ်ခြင်းပင် ဖြစ်သော်လည်း ရွေးက ခံစားခဲ့ဖူး သော ရောဂါများ၊ သို့မဟုတ် ရွေးက ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရခဲ့ဖူးသော ရောဂါ များ မိမိ၏ မိသားစုအတွင်းရှိ ပုဂ္ဂိုလ်များတွင်ဖြစ်စေ၊ အခြားသူများတွင် ဖြစ်စေ ဖြစ်ပွားသည်ကို တွေ့ဖူး မြင်ဖူး ကြားသိဖူးသော ရောဂါပြုလက္ခဏာ များ ခန္ဓာကိုယ်ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေအနေအရ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ထိခိုက်နာကျင်

စေနိုင်သော အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း၌ ဖြစ်ပွားသည့်ရောဂါများ သို့မဟုတ် မိမိ၏ မိဘမျိုးရိုးအလိုက် ထူးခြားထင်ရှားမှုရှိသော ရောဂါပြုလက္ခဏာ များ စသည်တို့ ဖြစ်ကြ၏။

**(၁-၈) စိတ်မပျော်ခြင်း။** ။ မိမိ၏ဘဝတွင် အောင်မြင်မှုရရန် အခွင့်အရေးနည်းလှ၍ ချို့တဲ့မှုများဖြင့် ဝိုင်းဝိုင်းလည်နေသည့် နယူးရိုးဆစ် ရောဂါရှင်တစ်ဦးသည် အဘယ့်ကြောင့် စိတ်မပျော်သည်ကို နားလည်ရန် လွယ်ကူလှ၏။ အဖော်မဲ့ အထီးကျန်ဖြစ်ရသည်ဟု ခံစားထင်မြင်ခြင်း၊ သူတစ်ပါးတို့က နာကြည်းဖွယ်ရာပြုမှုသည်ဟု ထင်မြင်ခံစားခြင်းတို့မှာ နယူးရိုးဆစ် ရောဂါရှင်များ၏ ခြင်းရာသတ္တိများ ဖြစ်ကြ၏။ နယူးရိုးဆစ် ဝေဒနာရှင်၌ ပေါ်လွင်နေသော စိတ်အခြေအနေတို့မှာ စိတ်ကျခြင်း၊ စိတ်ပျက် အားငယ်ခြင်း၊ အနာဂတ်တွင် ကောင်းကွက်မမြင်နိုင်ခြင်းတို့ ဖြစ်၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ဒုက္ခတွင် အစွန်းနှစ်ဖက်ရှိ၏။ တစ်ဖက်မှာ နယူးရိုးဆစ်ရောဂါ ရှင်သည် မိမိ၌တာဝန်ရှိသည်ဟု ထင်မြင်ခံစားနေရ၏။ အခြားအစွန်းတစ် ဖက်မှာ ယင်းတာဝန်မှလွတ်တေအောင် ကြိုးစားနေဆဲမှာပင် မိမိ၏ ကြိုးစား လုပ်ကိုင်မှုတည်းဟူသော ပင့်ကူအိမ်အတွင်း မိမိလည်း ရောထွေးပါဝင် နေရသည်ဟု ထင်မြင် ခံစားနေရခြင်း ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် နယူးရိုးဆစ် ရောဂါရှင်တစ်ယောက်အဖို့ စိတ်ချမ်းသာမှုနှင့်ပြည့်စုံရန် ခဲယဉ်းလှ၏။

**(၁-၉) မသိစိတ်စေ့ဆော်သော အပြုအမူ။** ။ မသိစိတ်စေ့ဆော်မှု သည် စံကိုက်ပုဂ္ဂိုလ်ပေါင်း များစွာတို့၏ အခြေခံအပြုအမူ ဖြစ်၏။ သို့ ဖြစ်ရာ နယူးရိုးဆစ် ဝေဒနာရှင်တို့တွင်လည်း မိမိတို့ ဘဝအခြေအနေများကို တုံ့ပြန်သော အဓိကအပြုအမူများ၌ မသိစိတ်စေ့ဆော်မှုက လွှမ်းမိုးလျက် ရှိ၏။ နယူးရိုးဆစ် ဝေဒနာရှင်အဖို့ မသိစိတ်အရ ဖွံ့ဖြိုးလျက်ရှိသော ကာ ကွယ်မှုယန္တရားများကို အလွန်လို၏။ နယူးရိုးဆစ်ရောဂါရှင်တွင် တကယ့် ဖြစ်ရပ်မှန်များကို နားလည်ရန် မဖြစ်နိုင်လောက်အောင်ပင် မသိစိတ်အတွင်း ရှိ ကြောက်ရွံ့မှုများနှင့် ရန်လိုမှုများသည် တိမ်သလ္လာဖုံးသည့်သဖွယ် ဖုံး လွှမ်းနေ၏။ မသိစိတ်အတွင်းရှိ ကြောက်ရွံ့မှုနှင့် ရန်လိုမှုတို့သည်ပင်လျှင် နယူးရိုးဆစ်ရောဂါ၏ အခြေခံ ဖြစ်ကြ၏။

**(စ) နယူရိုးဆစ် တုံ့ပြန်မှု အသွင်အမျိုးမျိုး**

နယူရိုးဆစ်များကို

၁။ စိုးရိမ်မှု (anxiety)

၂။ conversion hysteria

၃။ စိတ်ပန်းရောဂါ (psychiasthenia)

၄။ နာဗ်ကြောပန်းရောဂါ (neurasthenia) ဟူ၍ လေးမျိုးခွဲပြသော စနစ်ကို နှစ်ပေါင်းများစွာက လက်ခံခဲ့ကြ၏။

သို့ရာတွင် ဒုတိယကမ္ဘာစစ်အတွင်း အတွေ့အကြုံအရ စိတ်ရောဂါ ကုဋ္ဌာနများတွင် စစ်ဆေးရုံများသို့ လာရောက်ကုသကြသော လူနာများကို အထက်ပါစနစ်အတိုင်း နယူရိုးဆစ် လေးမျိုးခွဲရုံမျှဖြင့် မပြည့်စုံကြောင်း တွေ့လာရ၏။ ဆေးရုံသို့ ရောက်လာသမျှ လူနာများကို အထက်ပါ ရောဂါ လေးမျိုးဖြင့် တိကျစွာအမည်တပ်၍ ရောဂါဖော်ပေးရန် မလုံလောက်သော သဖြင့် ပိုမိုကျယ်ပြန့်သော ဂုဏ်တူစုတစ်ခု ရရှိရန် လိုအပ်လာ၏။ ဤသည် ပင်လျှင် ၁၉၅၁ ခုနှစ် ပြင်ဆင်တင်ပြသော အမေရိကန် စိတ်ကုဆရာဝန် များအသင်း (အ-စ-အ) ဂုဏ်တူစုပေါ်လာခြင်း၏ အကြောင်းရင်း ဖြစ်၏။ ထို အ-စ-အ ဂုဏ်တူစုတွင် နယူရိုးဆစ်ရောဂါများကို ခြောက်မျိုး ခွဲပြထား၏။

ယင်းတို့မှာ -

- ၁။ စိုးရိမ်တုံ့ပြန်မှု
- ၂။ ပြောင်းလဲတုံ့ပြန်မှု (conversion reaction)
- ၃။ ဆက်စပ်မဲ့တုံ့ပြန်မှု (dissociative reaction)
- ၄။ အကြောက်လွန်တုံ့ပြန်မှု (phobic reaction)
- ၅။ စိတ်စွဲမလုပ်မနေနိုင်တုံ့ပြန်မှု (obsessive-compulsive reaction)
- ၆။ စိတ်ကျတုံ့ပြန်မှု (depressive reaction) တို့ ဖြစ်ကြ၏။

အထက်ပါ အမည်များတွင် နယူရိုးဆစ်၊ သို့မဟုတ်၊ ဆိုက်ကိုနယူရိုးဆစ် အစရှိသော ဝေါဟာရတို့ကို မသုံးစွဲဘဲ နယူရိုးဆစ်တုံ့ပြန်မှု ဟူ

သော ဝေါဟာရအမည်ဖြင့်သာ ဖော်ပြထားသည်ကို သတိချပ်သင့်၏။ ယင်းဝေါဟာရကို တမင်ရွေးချယ် သုံးစွဲခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးမှာ နယူ ရိုးဆစ်တို့ကို ရောဂါများဟု မယူဆကြဘဲ ဘဝပေး အခြေအနေအရ ကြုံ တွေ့လာရသော ပြဿနာ အခက်အခဲများကို တုံ့ပြန်ပြုမူသော အပြုအမူ တစ်ရပ်ဟု အဓိပ္ပာယ်ကောက်နိုင်ကြရန် ဖြစ်၏။

၁၉၅၁ ခုနှစ် အ-စ-အ ဂုဏ်တူစုတွင် အထက်ပါအတိုင်း နယူ ရိုးဆစ်များကို မျိုးကွဲခြောက်မျိုးဖြင့် ချဲ့ထွင်၍ ပြထားသော်လည်း စိတ်ကု ခန်း ပညာရှင်များ ယနေ့ရင်ဆိုင်နေရသော ပြဿနာမှာ ပြေလည်ခြင်း မရှိသေးပေ။ အကြောင်းမှာ အထက်ပါ မျိုးကွဲ ခြောက်မျိုးတို့ဖြင့် သေချာ တိကျစွာ ရောဂါအမည်ဖော်ရန် မဖြစ်နိုင်သော နယူရိုးဆစ် ဝေဒနာရှင် များ ရှိနေသေးသောကြောင့်ပင် ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် နယူရိုးဆစ် တုံ့ပြန်မှု အမျိုးမျိုးတို့အကြောင်းကို ဖော်ပြရာ၌

- ၁။ အားယတ်တုံ့ပြန်မှု (asthenic reaction)
- ၂။ ရောဂါကြောင့်ကြလွန်တုံ့ပြန်မှု (hypochondrical reaction) နှင့်
- ၃။ ကာယလွှဲပြောင်း တုံ့ပြန်မှုတို့ကိုပါ ထည့်သွင်းဖော်ပြရန် လို၏။

**၂-၁။ စိုးရိမ်တုံ့ပြန်မှု**

သိသာထင်ရှားစွာ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်း၊ တုန်လှုပ်ခြင်း၊ မကြာမီအတွင်း ဘေးအန္တရာယ် တစ်စုံတစ်ရာ ဖြစ်ပွားမည်ဟု ထင်မြင် ခံစားနေရခြင်း အသွင်အမျိုးမျိုးသော ကိုယ်စိတ် ဆက်စပ်ရောဂါလက္ခဏာ များ ဆက်လက်ပေါ်ပေါက်နေခြင်းတို့သည် စိုးရိမ်တုံ့ပြန်မှု၏ အကျဉ်းချုပ် လက္ခဏာများ ဖြစ်ကြ၏။

စိုးရိမ်တုံ့ပြန်မှုသည် နယူရိုးဆစ်ရောဂါအမျိုးမျိုးအနက် မကြာ ခဏ အတွေ့ရဆုံးသော အမျိုးအစားတစ်ခု ဖြစ်၏။ ယင်းတုံ့ပြန်မှု၏ ပဓာနခြင်းရာသတ္တိမှာ တိတိကျကျ အကြောင်းရှာမရဘဲ ယုံလွင့်သော သဘောရှိသည့် စိုးရိမ်မှုပင် ဖြစ်၏။ ဤစိုးရိမ်မှုသည် မည်သည့်အခြေအနေ ကြောင့်၊ မည်သည့် အရာဝတ္ထုကြောင့်၊ မည်သည့်အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်

ပေါ်သည်ကိုလည်းကောင်း၊ မည်သည်ကို ဦးတည်ကြောင်းကို လည်းကောင်း အခြေခံတိတိကျကျ မရှိချေ။ စိုးရိမ်မှုသည် နယူရိုးဆစ်တုံ့ပြန်မှုတိုင်းတွင် ပါတတ်သော်လည်း ဤအချက်တွင် စိုးရိမ်တုံ့ပြန်မှုသည် အခြားသော နယူရိုးဆစ်တုံ့ပြန်မှုများတွင် ပါဝင်သည့် စိုးရိမ်မှုနှင့် ခြားနား၏။ အခြား နယူရိုးဆစ်တုံ့ပြန်မှုတိုင်းတွင် စိုးရိမ်မှု အတော်အတန်ပါသည်ကို တွေ့ရ သော်လည်း ထိုစိုးရိမ်မှု၏ အနည်းငယ်မျှသော အစိတ်အပိုင်းသည်သာလျှင် **အသိစိတ်** (conscious mind) အတွင်းသို့ ပေါ်ပေါက်လာ၍ ကျန်ကြီးမား သော အစိတ်အပိုင်းမှာမူ အကြောက်လွန်ခြင်း၊ မလုပ်မနေနိုင်ခြင်း သို့ မဟုတ် ကာကွယ်မှုဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများကို ဖွံ့ဖြိုးပေါ်ပေါက်စေခြင်းဖြင့် စိုးရိမ်မှုမှ သက်သာရာရတတ်၏။ စိုးရိမ်တုံ့ပြန်မှုတွင်ကား စိုးရိမ်မှုအတွက် အထက်ပါကာကွယ်မှုများ လုံးဝမရှိဘဲ သိစိတ်အတွင်းသို့ အားလုံး ဝင် ရောက်လာသောကြောင့် ထိုပုဂ္ဂိုလ်မှာ စိုးရိမ်မှု၏ဒဏ်ချက်ကို သိစိတ်ဖြင့် လှလှကြီး ခံစားနေရ၏။ အကြောင်းမှာ ထိုရောဂါရှင်၏ စိုးရိမ်မှုသည် ပျံ့လွင့်သောသဘောရှိ၍ သေချာတိကျသော ဖြစ်ရပ်မှန်အကြောင်းခံ မရှိ သော်လည်း ထိုပုဂ္ဂိုလ်မှာ အမြဲတစေ ရင်တဖိုဖိုနေရခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်နေရ ခြင်း၊ စိတ်ကတုန်ကယင် လွယ်လွယ်ကူကူ ဖြစ်တတ်ခြင်း၊ မကြာမီ ကျ ရောက်တော့မည် စိတ်တွင်ထင်မှတ်နေသော ဘေးအန္တရာယ်ကြီးများ၊ သို့မဟုတ် အတိတ်က ပြုမိခဲ့သော မဟာအမှားတော်ကြီးများသည် ထိုသူ၏ စိတ်ကို စိုးမိုးနေခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်၏။

**(က) ရောဂါပြုလက္ခဏာများ**

စိုးရိမ်ပူပန်မှုဖြစ်ပွားသည့် ပုဂ္ဂိုလ်တွင် ထင်ရှားပေါ်လွင်လှစွာသော (ယင်းသို့ ထင်ရှားသော်လည်း မပြင်းထန်လှဘဲ အသင့်အတင့်မျှသာ ဖြစ် သော) နာတာရှည်စိုးရိမ်မှုသည် အမြဲတစေ ရှိနေ၏။ ဤသို့ရှိနေရာမှ အပြင်းဖမ်းစိုးရိမ်မှုသည် ယာယီအားဖြင့် မကြာခဏ ပေါ်ပေါက်လေ့ရှိ၏။ ထိုယာယီ အပြင်းဖမ်းစိုးရိမ်မှုသည် စက္ကန့်အနည်းငယ်မျှ ကြာသည်လည်း ရှိ၏။ နာရီပေါင်းများစွာ ကြာသည်လည်း ရှိ၏။ တနင်္ဂနွေတစ်ပတ်၊ သို့ မဟုတ် နှစ်ပတ်ကြာသည်လည်း ရှိ၏။ ထိုအချိန်၌ လူနာတွင် ပြင်းထန်သော စိုးရိမ်မှုက လွှမ်းမိုးလျက်သာနေ၏။ မိမိသည် အစိတ်အစိတ်အမြွှာမြွှာ ကွဲကြေ ပျက်ပြုန်းတော့မည်ဟု ထင်မှတ်နေ၏။ ဤသို့ဖြစ်ခြင်းကို **စိုးရိမ်မှုက ဝင်ရောက်တိုက်ခိုက်ခြင်း** (anxiety attack) ဟု ခေါ်၏။

အထက်ပါ ယာယီအပြင်းဖမ်းစိုးရိမ်မှုသည် ရုတ်တရက် ပေါ်ပေါက်လာပြီးလျှင် အလွန်အမင်း ပြင်းထန်လာ၏။ ထို့နောက် အဆိုပါစိုးရိမ်မှုသည် အေးငြိမ်းသွား၏။ အေးငြိမ်းသွားသည်ဟု ဆိုသော်လည်း စံကိုက်ပုဂ္ဂိုလ်တို့ကဲ့သို့ စိတ်လုံးဝ အေးချမ်းသာယာသွားသည် မဟုတ်။ လူနာတွင် အမြဲကပ်ငြိနေသော နာတာရှည်စိုးရိမ်မှုသည် ရှိမြဲ ရှိနေ၏။ ရောဂါရှင်၏ ပတ်ဝန်းကျင်က သာမန်ဖိစီးမှုတို့သည်ပင်လျှင် ယာယီ အပြင်းဖမ်းစိုးရိမ်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ ထို ယာယီအပြင်းဖမ်းစိုးရိမ်မှုသည် အမျိုးမျိုးသော ကိုယ်စိတ်ဆက်စပ်ရောဂါလက္ခဏာတို့သည် နောက်ဆက်တွဲအဖြစ်ဖြင့် ပေါ်ပေါက်လာကြ၏။ ယင်းတို့ကား နှလုံးတုန်ခြင်း၊ လက်များနှင့် နှုတ်ခမ်းများ တဆတ်ဆတ်တုန်ခြင်း၊ အသက်ရှူခက်ခြင်း၊ အလွန်အမင်း ချွေးထွက်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ခေါင်းမူးခြင်း၊ လည်ချောင်းထဲ၌ တင်းကျပ်ကျပ်ဖြစ်ခြင်း၊ ရင်ဘတ်အတွင်း၌ လေးလံနေခြင်း၊ မကြာခဏ ဆီးသွားခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်၏။

အထက်ပါ ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ ရောဂါပြုလက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လာပြီးနောက် **ပုဂ္ဂလဓိဋ္ဌာန်** (subjective) တုန်လှုပ်ချောက်ချား ခံစားရမှာ ကြောက်ရွံ့မှု၊ မကြာမီအတွင်း ဖြစ်ပွားကျရောက်လိမ့်မည်ဟု ထင်နေသော ဘေးအန္တရာယ် အရပ်ရပ်တို့ကို စိုးရိမ်ပူပန်မှုတို့သည် ဆက်လက်ဖြစ်ပွား၏။ စိုးရိမ်တုံ့ပြန်မှု ဖြစ်ပွားသော ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းလိုလိုပင်လျှင် မိမိသည် မကြာမီသေရတော့မည် ဟူ၍လည်းကောင်း၊ အလွန်တရာ ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းလှစွာသော ဘေးအန္တရာယ်တစ်ခုခုသည် မိမိ၌ ကျရောက်တော့မည် ဟူ၍လည်းကောင်း ထင်မြင်ခံစားနေကြရကုန်၏။ ထူးဆန်းအံ့ဩဖွယ်ကောင်းသည်မှာ မည်သည့်အတွက်ကြောင့် မိမိသေရမည်၊ သို့မဟုတ် မည်ကဲ့သို့သော ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်တော့မည် ဟူသောအချက်ကို ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် တစိုးတစိ အရိပ်အမြွက်မျှပင် သိရှိပြောဆိုနိုင်ခြင်း မရှိပေ။ သို့ရာတွင် အထက်ပါ ပုဂ္ဂလဓိဋ္ဌာန် ခံစားရမှုမှာ ပျံ့လွင့်သောသဘော ရှိသော်လည်း အလွန်ပြင်းထန်လှ၏။

အပြင်းဖမ်းစိုးရိမ်မှုသည် အလွန်အမင်း ပြင်းထန်လာသောအခါ လူနာသည် မိမိအကျိုးကော်လာကို ဆောင့်ဆွဲခြင်း၊ သို့မဟုတ် အကျိုးကော်လာကို အတင်းဆွဲဖွင့်ခြင်း ပြုလုပ်တတ်၏။ ခေါင်းမူးနောက်၍ ခြေလှမ်းများ

မခိုင်တော့ဘဲ ဒယီးဒယိုင် ဖြစ်တတ်၏။ အနီးတွင်ရှိနေသော သူတို့အား လှိုက်လှိုက်လဲ့လဲ့ တောင်းပန် အကူအညီတောင်းခြင်း၊ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် မြန်မာဆေးဆရာကို ပင့်ခေါ်ခိုင်းခြင်း ပြုတတ်၏။ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးဆရာတို့က လာရောက်ကုသသည်ဖြစ်စေ၊ မကုသသည်ဖြစ်စေ၊ လူနာ တိုင်းသည် အပြင်းဖမ်းစိုးရိမ်မှု ဖြစ်မြဲကာလလွန်ပါက အလိုလိုပင်လျှင် အေးငြိမ်းသက်သာလာသည်သာ ဖြစ်၏။ အချို့လူနာများ၌ ဤကဲ့သို့သော အပြင်းဖမ်းစိုးရိမ်မှုသည် တစ်နေ့လျှင် အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ဖြစ်ပေါ်တတ် ၏။ အချို့တွင်မူ တစ်လတစ်ကြိမ်မျှလောက် ပေါ်တတ်၏။ အချို့တွင်ကား တစ်လမကြာမှ တစ်ကြိမ်မျှသာ ပေါ်တတ်၏။ ညတွင်လည်း ပေါ်တတ် ၏။ ညအချိန်တွင် လူနာသည် အိပ်မောကျနေရာမှ ပြင်းပြသော ကြောက် ရွံ့မှုကြောင့် အိပ်ရာမှနိုးလာပြီးလျှင် ယင်းကြောက်ရွံ့မှုသည် အပြင်းဖမ်း စိုးရိမ်မှုအဖြစ်သို့ လျင်မြန်စွာ တိုးတက်ကူးပြောင်း၍လည်း လာတတ်ပေ ၏။ အပြင်းဖမ်းစိုးရိမ်မှုများ မဖြစ်ပေါ်သော ကြားကာလများတွင် လူနာ ကို စံကိုက်ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟု ထင်ရ၏။ သို့သော်လည်း သေချာစွာ စစ်ကြည့်သောအခါ တင်းအားများခြင်းနှင့် နာတာရှည်စိုးရိမ်မှု အမြဲရှိနေ ခြင်းကို တွေ့ရ၏။

အချို့လူနာများတွင် အပြင်းဖမ်းစိုးရိမ်မှု ပေါ်ပေါက်ခြင်း လုံးဝ မရှိသော်လည်း ထာဝရတင်းအား စိတ်ပူပန်သောကနှင့် နာတာရှည်စိုးရိမ်မှု တို့ ရှိနေသည်ကို တွေ့ရ၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့မှာ မိမိတို့ဘဝ၌ အစစ ကောင်း မွန်ပြေလည်နေလင့်ကစား အမြဲစိုးရိမ်ပူပန်၍ နေကြရ၏။ တိကျသော အကြောင်းခံမရှိသည့် ကြောက်ရွံ့မှုများနှင့် ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ယေဘုယျ အာရုံခံနိုင်စွမ်းတို့သည် သူတို့အား အမြဲတုန်လှုပ် ချောက်ချားစေ၏။ စိတ် မသက်မသာ ဖြစ်စေ၏။ စိတ်ပျက်အားငယ်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေ၏။ ထို့ပြင် မတော်တဆ ပြုလုပ်မိတတ်သော အမှားများ ချွတ်ချော်မှုများကို တစ်မိမ့်စိမ့် တွေးနေခြင်းသည် ထိုပုဂ္ဂိုလ်များ၏ ဉာဏ်ရည်နှင့်ပတ်သက်သော စွမ်း ဆောင်မှုကို ထပ်လောင်း၍ အနှောင့်အယှက်ပေးလျက် ရှိ၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ် တို့သည် မိမိတို့အား စိတ်ပူပန်သောက ရောက်စေသော အရာများမှာ မည်သည့်အရာများဖြစ်သည်ကို သိရှိအောင် မကြိုးပမ်းဘဲ ကြာမြင့်လှစွာသော အချိန်ကို ကုန်လွန်စေသည်မှာလည်း အံ့ဩဖွယ်ကောင်းလှ၏။ စိတ်သောက



တစ်ရပ်၏ အကြောင်းရင်းများကို ဖယ်ရှားနိုင်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အခြား  
သော သောကအသစ်တစ်ခုသည် ချက်ချင်း ပေါ်ပေါက်လာ၏။ ဆိုလိုရင်း  
မှာ သောကတစ်ရပ်သည် အေးငြိမ်းခွင့်ရှိ၍ အေးငြိမ်းသွားသော်လည်း  
နောက် သောကသစ်တစ်ခုသည် ထိုပုဂ္ဂိုလ်အား အနားမပေးဘဲ ဆက်တိုက်  
ပေါ်လာခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ဤကဲ့သို့ သောက တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဆက်တိုက်  
ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းကြောင့် ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ ဆွေမျိုးများနှင့် မိတ်ဆွေအပေါင်း  
အသင်းတို့သည် ထိုပုဂ္ဂိုလ်အပေါ်၌ စိတ်မရှည်နိုင်တော့အောင်ပင် ဖြစ်ကြ  
ရ၏။

စိုးရိမ်တုံ့ပြန်မှု ဖြစ်ပွားသူသည် မည်သည့်အလုပ်၊ မည်သည့်လှုပ်ရှား  
မှု တစ်စုံတစ်ရာကိုမျှ မပြုလုပ်ဘဲ အိပ်ရာပေါ်တွင် လဲလျောင်းနေရင်း၌ပင်  
တကယ့်အဖြစ်၌ဖြစ်စေ၊ စိတ်ကူးထဲ၌ဖြစ်စေ အမှားအယွင်း တစ်ခုပြီးတစ်ခု  
တွေ့နေ၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် လွန်ခဲ့သော အတိတ်ကအဖြစ်တို့ကို ပြန်လှန်  
တွေးတောပူဆွေးခြင်း မပြုရလျှင် နောင်အနာဂတ်ကာလ၌ ဖြစ်ပေါ်မည့်  
အခက်အခဲများကို ကြိုတင်မျှော်မှန်းနေတတ်၏။ ထို့နောက် သူသည် အတိတ်  
နှင့် အနာဂတ်ကို အပြန်ပြန် အလှန်လှန် ဆက်စပ်တွေးတောနေပြီးလျှင်  
အိပ်ပျော်သွားတတ်၏။ ဤသို့ အိပ်ပျော်သွားလင့်ကစား သောကအေးငြိမ်းမှု  
ကို မရရှိဘဲ စိုးရိမ်မှုနှင့် ပတ်သက်သော အိပ်မက်များ မကြာခဏ မက်လေ့  
ရှိ၏။ အိပ်မက်ထဲတွင် လည်ပင်းညှစ်ခံရ၍ အသက်ရှူကျပ်ခြင်း၊ မြင့်မား  
သောနေရာများမှ လိမ့်ကျခြင်း၊ သေနတ်နှင့် အပစ်ခံရခြင်း၊ လူသတ်သမား  
တစ်စုတို့က မိမိနောက်မှ ဒလကြမ်းလိုက်နေခြင်း၊ မိမိ ခြေထောက်များကို  
လျင်မြန်စွာ လှုပ်ရှားပြေးလွှားခြင်း မပြုနိုင်သဖြင့် လူသတ်သမားများ မိမိကို  
တဖြည်းဖြည်း မီလာခြင်း စသောအဖြစ်မျိုးကို ထည့်သွင်း၍ အိပ်မက်  
မက်တတ်၏။ ဤကဲ့သို့သော စိုးရိမ်မှုနှင့် ပတ်သက်သည့် အိပ်မက်များ  
ကြောင့် ထိုသူသည် အိပ်ပျော်နေရာမှ နိုးလာပြီးလျှင် အိပ်မပျော်မီက  
တွေးလက်စဖြစ်သော ဖရိုဖရဲ ပရမ်းပတာ အတွေးများကို တစ်ဖန်ပြန်၍  
တစ်စုံစီမံ တွေးတောနေမိပြန်သည်။

စိုးရိမ်တုံ့ပြန်မှုရှိနေသော ပုဂ္ဂိုလ်တွင် တင်းအားအဆင့်မြင့်ခြင်း၊  
စိုးရိမ်မှုကို တွန်းလှန်ရန် မိမိ၏ ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ အခြေအနေများကို အချိန်  
ကြာကြာ စုစည်းပြင်ဆင်ထားရခြင်းတို့ကြောင့် အခက်အခဲ အသေးအဖွဲ

များကိုပင်လျှင် အခြားသူများထက် ပိုမိုအင်အားစိုက်ထုတ်၍ တုံ့ပြန်ကြရ၏။ စိုးရိမ်တုံ့ပြန်မှု ဖြစ်ပွားသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များ၌ အခြားသူများနှင့်မတူသော တောင့်တင်းအားစိုက်ထားသည့် ကိုယ်ဟန်ဖြင့် လှုပ်ရှားမှုများ၊ တင်းတင်းကျပ်ကျပ် ဖြစ်နေသည်ဟူ၍ ညည်းညူခြင်းများ၊ ဦးခေါင်း၊ လည်ပင်းနှင့် ပခုံးကြွက်သားတို့ ကိုက်ခဲခြင်းများ၊ ရောဂါမပြင်းသော်လည်း နာတာရှည် ဝမ်းလျှောတတ်ခြင်း သို့မဟုတ် အမြဲဝမ်းချုပ်တတ်ခြင်းများ၊ နှုတ်မမြိန်ခြင်း၊ အစာမကျေခြင်း၊ အလုပ်တစ်ခုခုကို စူးစူးစိုက်စိုက် လုပ်ကိုင်နိုင်ရန် ခက်ခဲခြင်း၊ အိပ်စက်ရာတွင် အခက်အခဲရှိခြင်းတို့ကို တွေ့ရ၏။

**(ခ) စိုးရိမ်တုံ့ပြန်မှု၏အဟုန်**

စိုးရိမ်တုံ့ပြန်မှုသည် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၌ရှိသော မလုံခြုံမှုနှင့် ပြင်းထန်လှစွာသော **မလုံလောက် ခံစားရမှု** (feeling of inadequacy) များကို ပြသလျက်ရှိ၏။ မလုံလောက်ခံစားမှုဆိုသည်မှာ မိမိရည်မှန်းထားသော ပန်းတိုင်များသို့ ရောက်ရှိအောင် ကြိုးပမ်းရမည့် မိမိစွမ်းရည်နှင့်ပတ်သက်၍ စိတ်မချခြင်း၊ သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုနည်းခြင်း၊ လူ့လောကတွင် လိုအပ်သော အချက်များနှင့် ပြည့်စုံကိုက်ညီအောင် ပြုလုပ်ရာ၌ အသုံးပြုရမည့် မိမိစွမ်းရည်ကို မယုံကြည်ခြင်း၊ လူ့လောကတွင် ကြုံတွေ့ဖြေရှင်းရမည့် ပြဿနာများကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း အစရှိသည်တို့ကို ဆိုလို၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဤလောကကြီး၌ အလွန် ဘေးအန္တရာယ်ထူပြောလှ၍ မိမိတို့အား ခြိမ်းခြောက်လျက်ရှိနေသည်ဟု ထင်မြင်နေ၏။ အမှန်အားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ ယခုနေထိုင်သော လောက၌ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အမြဲယှဉ်ပြိုင်နေရခြင်း၊ အဖြစ်အပျက် အကြောင်းအရာ အမျိုးမျိုးတို့ လျင်မြန်စွာ ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲနေခြင်း၊ ဖူလုံမှုမရှိခြင်း၊ လုံခြုံမှုမရှိခြင်း၊ အနှောင့်အယှက် ထူပြောခြင်း စသည်တို့ကြောင့် ရှိသင့်ရှိထိုက်သော စိုးရိမ်ပူပန်မှုများသည် လူတိုင်းတွင် ရှိကြမြဲဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် လူများစွာတို့သည် အများအားဖြင့် အချိန်ရှိသေရွှေ့ စိတ်အေးလက်အေး သက်သက်သာသာ မနေနိုင်ကြသည်မှာ အထူးအဆန်း မဟုတ်ပေ။ ကိစ္စမြားမြောင် လူတို့ဘောင်၌ လူတိုင်းလူတိုင်း စိုးရိမ်သောက မကင်းရတတ်သည်မှာ ဓမ္မတာပင် ဖြစ်၏။ သို့ရာတွင် စိုးရိမ်တုံ့ပြန်မှု ဖြစ်ပွားသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့မှာမူကား စံကိုက်ပုဂ္ဂိုလ်များတွင် ရှိတတ်သော စိုးရိမ်သောကမျိုး မဟုတ်။ ပြင်ပ ပတ်ဝန်းကျင်လောကရှိ

စိုးရိမ်ဖွယ်အခြေအနေတို့က နှိုးဆွပေးသည်ဖြစ်စေ၊ မပေးသည်ဖြစ်စေ အလွန် အမင်း ပြင်းပြင်းထန်ထန် စိုးရိမ်မှုဖြစ်ပေါ်စေတတ်သော ကိုယ်ရည်ကိုယ် သွေးအချက်များ ရှိနေကြ၏။ ပတ်ဝန်းကျင်လောကအတွင်း ဘေးအန္တရာယ် များ အမှန်တကယ် ရှိမနေပါဘဲလျက် ယင်းပတ်ဝန်းကျင်လောကသည် ဘေးအန္တရာယ်ကြီးတစ်ရပ် ဖြစ်သည်ဟု ထိုပုဂ္ဂိုလ်များက မသိစိတ်ဖြင့် ထင်မြင်မှတ်ယူနေကြ၏။ အကြောင်းမှာ ပတ်ဝန်းကျင်လောကသည် ထို ပုဂ္ဂိုလ်များ၏ မသိစိတ်အတွင်း၌ ကိန်းအောင်းနေသည့် ဘေးအန္တရာယ် ထူပြောသည်ဟူသော ခံစားမှုကို နှိုးဆွနေကြ၍ ဤသို့နှိုးဆွခံရသဖြင့် စိုး ရိမ်မှုနှင့် မိမိကိုယ်ကိုလျှော့၍ တန်ဖိုးဖြတ်မှုတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေသောကြောင့် တည်း။

စိုးရိမ်တုံ့ပြန်မှုတိုင်း၏ နောက်ကွယ်ရှိ အကြောင်းခံမှာ ထိုပုဂ္ဂိုလ် များ၏ ရောဂါဖြစ်ရပ် သမိုင်းတို့၌ မလုံခြုံမှုရှိနေခြင်းပင် ဖြစ်၏။ အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက်သည် မိမိ ကလေးဘဝ၌ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ မလုံ ခြုံမှုရှိခဲ့ကြောင်းကို သိထားခဲ့လျှင် လူကြီးတစ်ယောက်အနေဖြင့် အပြင်း အထန် ကြိုးစားညှိယူ၍ အလုပ်လုပ်ကောင်း လုပ်ပေမည်။ ဤသို့ အလုပ် ကြိုးစားခြင်းဖြင့် အောင်မြင်မှုများ ရရှိလင့်ကစား ယင်းအောင်မြင်မှုများ အတွက် ပျော်ရွှင်နှစ်သိမ့်မှုကို ထိုသူ ရလိမ့်မည် မဟုတ်ပေ။ သို့မဟုတ် မိမိ၏စွမ်းဆောင်ချက်တို့ကို အောင်မြင်မှုများဟူ၍ မှတ်ယူလိမ့်မည် မဟုတ် ပေ။ အကြောင်းမှာ သူ့ထံတွင် အမြဲပုန်းအောင်းခိုကပ်နေသည့် စိတ်မအေး ချမ်းမှုက နှောင့်ယှက်နေသောကြောင့် ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ထိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုး သည် မိမိတို့၏ အောင်မြင်မှုများကို အထောက်အထား ထင်ထင်ရှားရှား ဖြင့် မငြင်းနိုင်လောက်အောင် ခိုင်ခိုင်လုံလုံ တွေ့ရှိရလင့်ကစား မလုံ လောက်မှုကို ခံစားမြဲ ခံစားနေရပေမည်။ ထို့ပြင် အသေးအဖွဲမျှသာဖြစ် သော ခြိမ်းခြောက်မှုများနှင့် စဉ်းငယ်မျှသော အဆင်မပြေမှုများကိုပင်လျှင် တကယ့်ဖြစ်ရပ်နှင့် မမျှအောင် ပုံကြီးချဲ့၍ ပြင်းပြင်းထန်ထန် လွန်လွန်ကဲကဲ အာရုံခံယူကြ၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်များအဖို့ မိမိတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဤကဲ့သို့ သိမြင်ခံစားနေခြင်းသည် လျော့ပါးခြင်းမရှိ ရပ်ဆိုင်း၍မသွား။ ဆက်၍ ဆက်၍ ခံစားနေလေတော့သည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် မိမိတို့၏ ခံယူချက်ကို အထောက်အကူပြုသော အချက်အလက်ချည်းကိုသာလျှင်

ပတ်ဝန်းကျင်မှ ရွေးထုတ်သိမြင်နေသောကြောင့်ပင် ဖြစ်၏။ ကလေးဘဝက မလုံခြုံမှုကို မိဘများက အလွန်အမင်း ကာကွယ်ခြင်း၊ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် အဆမတန် မြင့်မားလွန်းလှစွာသော ‘စံ’ များကို သတ်မှတ်ထားခြင်း၊ သို့မဟုတ် သူ့ကိုပစ်ပယ်ခြင်း စသည်တို့သည် ထိုသူ၏ စိုးရိမ်တုံ့ပြန်မှုကို ထပ်လောင်း ဖြည့်စွက်ပေး၏။ အကြောင်းမှာ အထက်ပါအချက်များသည် **နိမ့်ကျခံစားမှု** (inferiority feeling) နှင့် မိမိကိုယ်ကို လျော့၍ တန်ဖိုး ဖြတ်မှုတို့ကို ဖြစ်စေသောကြောင့် ဖြစ်၏။ များစွာသော လူနာတို့တွင် စိုးရိမ်မှုနှင့် ကြောက်ရွံ့မှုတို့မှာ မလုံခြုံသော မိဘများထံမှ သူတို့၏ သား သမီးများထံသို့ ကူးပြောင်းလာသည်ကို တွေ့ရ၏။

နယူရိုးဆစ် တုံ့ပြန်မှုများ၏ အကြောင်းခံများမှာ များသောအား ဖြင့် ငယ်ရွယ်စဉ် ဖွံ့ဖြိုးမှု ချွတ်ယွင်းခြင်းနှင့် ပုံပျက်ခြင်းတို့၌ အမြစ်တွယ် လျက်ရှိကြောင်းကို ခြေရာခံ သိရှိရ၏။ သို့သော် ထိုပုဂ္ဂိုလ် ကြီးပြင်းလာ သောအခါတွင် တွေ့ကြုံရသော မိမိကိုယ်ကို မိမိ တန်ဖိုးလျော့၍ ဖြတ်စေ သည့် အခြေအနေများသည် နယူရိုးဆစ်ရောဂါကို ဖြစ်စေ၏။ ထို့ပြင် ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုသည်မှာ ဘေးအန္တရာယ်ထူပြောလှ၍ လူအများတို့အား ခြိမ်းခြောက်နေသော အရာတစ်ခုဖြစ်သည်ဟု သိမြင်စေသည့် အခြေအနေ များနှင့်တကွ အခြားအလားတူ အခြေအနေတို့သည် နယူရိုးဆစ် တုံ့ပြန်မှု များကို ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ စိုးရိမ်တုံ့ပြန်မှုမှာ နယူရိုးဆစ် တုံ့ပြန်မှုများအနက် တစ်ခုအပါအဝင် ဖြစ်သောကြောင့် အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် ကံခေသော အခြေအနေများသည် စိုးရိမ်တုံ့ပြန်မှုကိုလည်း ဖြစ်ပွားစေသည်ဟူ၍ ယူဆ မှတ်သားထားသင့်၏။

**မရင့်ကျက်ခြင်း** (immaturity) နှင့် မလုံခြုံခြင်းတို့ကြောင့် စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ တင်းမပြည့် ကျပ်မပြည့်သော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးရှိသည့် ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ယောက်အဖို့တွင် မိမိ၏ ဘဝအခြေအနေ ကြုံတွေ့ရင်ဆိုင်ရသည့် ဖိစီးမှုသည် တိုးတက်ပြင်းထန်လာ၏။ ယင်းသို့ ပြင်းထန်လာသည်မှာ စိုးရိမ်တုံ့ပြန်မှု ဖြစ်စေသော လက်ငင်း လောလောဆယ် အချက် ဖြစ်၏။ မပြင်းထန်လှသော နာတာရှည် စိုးရိမ်မှုတွင် အပြင်းဖမ်းစိုးရိမ်မှုများ မကြာ ခဏ ပေါ်လာတတ်သည်မှာ စိုးရိမ်တုံ့ပြန်မှု၏ ဖြစ်မြဲဖြစ်စဉ် ဖြစ်၏။ အပြင်းဖမ်း စိုးရိမ်မှုများ ပေါ်ပေါက်လာခြင်း အကြောင်းမှာ ထိုပုဂ္ဂိုလ်

အား ခြိမ်းခြောက်မှု ပြင်းထန်လာခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဘေးအန္တရာယ် တစ်စုံ တစ်ရာ လက်ငင်းဖြစ်ပွားအောင် ပြုလုပ်ပေးနေခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်၏။ သို့ရာတွင် မကြာမကြာ ရုတ်တရက်ပေါ်လာသော အပြင်းဖမ်း စိုးရိမ်မှုနှင့် အပြင်းအထန် ခြိမ်းခြောက်မှုတို့၏ ဆက်နွှယ်မှုကိုဖြစ်စေ၊ အပြင်းဖမ်း စိုးရိမ်မှုနှင့် ဘေးအန္တရာယ် တစ်စုံတစ်ရာတို့၏ ဆက်နွှယ်မှုကိုဖြစ်စေ လူနာသည် မသိမြင်ပေ။ စင်စစ်အားဖြင့် စိုးရိမ်မှုမှာ လူနာ၏ သိစိတ် အတွင်း၌ရှိသော ညှိယူမှု ဖြစ်စဉ်တစ်ရပ်လုံး၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုမျှသာ ဖြစ်၏။ သိစိတ်အောက်ဘက်တွင် (မသိစိတ်အတွင်း၌) ဖိစီးမှုကို အကဲဖြတ် နားလည်ခြင်း၊ **အာရုံသိခြင်း** (perception) နှင့် ကာကွယ်တုံ့ပြန်ခြင်းတို့က အစွမ်းကုန် အလုပ်လုပ်နေကြ၏။

အောက်ပါတို့မှာ စိုးရိမ်တုံ့ပြန်မှုကို ဖြစ်ပွားစေသော လောလော ဆယ် ဖိစီးမှုများ ဖြစ်ကြ၏။

၁။ **ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များ၊ သို့မဟုတ် စည်းစိမ်ရာထူးဌာနန္တရ စသော အခြေအနေများကို ခြိမ်းခြောက်နေခြင်း။** ။ နယူးရီးဆစ် ရောဂါ ရှင်များသည် မိမိတို့၏ **အရည်ဆင့်** (status)၊ သို့မဟုတ် မိမိတို့၏ စာရိတ္တ ကို ထိခိုက်စေမည့် မည်သို့သော ခြိမ်းခြောက်မှုမျိုးကိုမဆို သည်းခံနိုင်စွမ်း မရှိကြပေ။ အလွန်တရာ ကြီးမြင့်သော ရည်မှန်းချက်ရှိသူများ၊ မိမိသိက္ခာ ကို ထိန်းသိမ်းထားလိုသူများ၊ အဟုန်ပြင်းသူများ၊ အလွန်အမင်း ကြိုးစား အားထုတ်၍ မိမိတို့၏ လုပ်ငန်းကို လုပ်သူများသည် အထက်တွင်ဖော်ပြ ခဲ့သော ခြိမ်းခြောက်မှုများနှင့် ကြုံရလျှင် အများဆုံး တုန်လှုပ်ချောက်ချား တတ်သူများ ဖြစ်ကြ၏။ အဆိုပါပုဂ္ဂိုလ်များအဖို့ တိတိကျကျ သတ်မှတ် ထားသော ဘဝပန်းတိုင်များသို့ မရောက် ရောက်အောင် မိမိတို့ ကိုယ်ကို မိမိတို့ တိုက်တွန်း၍ အပြင်းအထန် ကြိုးစားလေ့ရှိ၏။ စိုးရိမ်တုံ့ပြန်မှု လူနာများ၌ ငယ်ရွယ်စဉ်က မလုံခြုံမှုများ ရှိခဲ့ကြသည့်အပြင် အလွန်တရာ မြင့်မားသည့် ဘဝရည်မှန်းချက်များလည်း ရှိနေပြန်သောကြောင့် မလွဲသာ မရှောင်သာ ကြုံတွေ့ရသော နိမ့်ကျခံစားမှုနှင့် ဘဝတွင် ရှုံးနိမ့်ရမည်ကို နည်းလမ်းမမှန်စွာ ကြောက်ရွံ့ခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်လာရ၏။ ထို့ကြောင့် ဘဝ ရှုံးနိမ့်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်သော အသေးအဖွဲ့ ခြိမ်းခြောက်မှုကိုပင်လျှင် ထိုပုဂ္ဂိုလ် များသည် အလုပ်ကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် နှစ်ဆ သုံးဆတိုး၍ ကြိုးစားလုပ်

ကိုင်းခြင်းဖြင့် ဖြေရှင်းလေ့ရှိ၏။ ကြီးမားသော ဖိစီးမှုနှင့် တွေ့ကြုံရသော အခါတွင်မူကား နားချိန်ပင် မပေးတော့ပေ။ အပန်းဖြေအလုပ်များ၊ ကစား ခုန်စားခြင်းများ စသည်တို့အတွက် လုံးဝ အချိန်မပေးတော့ပေ။ ထိုပုဂ္ဂိုလ် တို့၏ နေ့စဉ်နေထိုင်မှုသည် တစ်စထက်တစ်စ ပို၍ပို၍သာ မမျှမတ ဖြစ် လာ၏။ စိုးရိမ်မှုလည်း ပိုမို ပြင်းထန်လာ၏။ စိတ်ပျက်အားငယ်စရာ ကိုယ်ခန္ဓာဆိုင်ရာ ရောဂါပြုလက္ခဏာများနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါပြု လက္ခဏာများလည်း ဖွံ့ဖြိုး၍လာလေတော့သည်။ ယင်းကဲ့သို့ ဖြစ်လာပုံကို အောက်ဖော်ပြပါ **လူနာသမိုင်း** (case history) တစ်ခုမှ ကောက်နုတ်ချက် တွင် တွေ့မြင်နိုင်ပါသည်။

“မိမိ၏ သိက္ခာကို အလွန်စောင့်ထိန်း၍ ကြီးပွားကောင်းစားလိုစိတ် ပြင်းလှသော လူလတ်အရွယ် ကုန်သည်ကြီးတစ်ယောက်သည် မိမိပါဝင် လျက်ရှိသည့် ကုမ္ပဏီကြီးတစ်ခုတွင် တာဝန်ကြီးလှသည့် အလုပ်များကို လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ခဲ့၏။ ဤသို့ဆောင်ရွက်စဉ် အလုပ်နှင့်ပတ်သက်၍ အရေးကြီးသော အခက်အခဲများနှင့် ရင်ဆိုင်ခဲ့ရလေသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိ၏ အရောင်းအဝယ်လုပ်ငန်းကြီး ပျက်စီးဆုံးရှုံးသွားမည်ကို စိုးရိမ်နေ၏။ ထို့ပြင် မိမိနေထိုင်သောအိမ်ကို ရောင်းချ၍ ထိုအိမ်မှ ရွှေ့ပြောင်းပေးရမည် ကိုလည်း မြင်ယောင်နေ၏။ မိမိ၏ဇနီးက (ထိုဇနီးကို သူသည် များစွာ ချစ်မြတ်နိုး၏။ ဇနီးကလည်း မိမိလင်ယောက်ျား၏ အလုပ်အကိုင် အောင် မြင်မှုကို များစွာ ဂုဏ်ယူနေသူ ဖြစ်၏။) မိမိအပေါ် အထင်မှား၍ စွန့်ခွာ သွားမည်ကိုလည်းကောင်း၊ မိမိသည် ဒုက္ခလှလှကြီးရောက်၍ ခြူးပြားမျှ မကပ်အောင် ဆုံးရှုံးသွားမည်ကိုလည်းကောင်း မြင်ယောင်လျက်သာနေ၏။ ထို့ကြောင့် သူ၏အခက်အခဲများကို ကျော်လွန်ရန် နောက်ဆုံးကြိုးစားသည့် အနေဖြင့် သူသည် အဆင်ခြင်ကင်းမဲ့စွာ အလုပ်ကို အစွမ်းကုန် ကြိုးစား လုပ်ကိုင်လိုက်၏။ မကြာခဏပင် သူ၏အလုပ်ရုံးခန်း၌ တစ်နေ့လျှင် နာရီ ပေါင်း ၁၈၊ ၂၀ ခန့် အလုပ်လုပ်၏။ ဤသို့ အလုပ်လုပ်စဉ် သူ၏နှလုံး တုန်သည်ကို မကြာမကြာ သတိပြုမိ၏။ သူ့ကို ထိအခါ ဒုက္ခိတဘဝသို့ ပို့ဆောင်မည့် သို့မဟုတ် သူ့ကို သေစေမည့် နှလုံးရောဂါ ဖြစ်ပွားနေလေ ပြီ ဟူ၍တွေးကာ အလွန်အမင်း ကြောက်ရွံ့လာ၏။ ထို့နောက် အလုပ် အကိုင်အတွက် လည်းကောင်း၊ မိမိအတွက် လည်းကောင်း တဖြည်းဖြည်း

ပို၍ပို၍ စိတ်ပူပန်လာပြီးလျှင် ပြင်းထန်သောစိုးရိမ်မှု ပေါ်ပေါက်လာကာ အစာမကျေခြင်း၊ ကောင်းစွာ မအိပ်စက်နိုင်ခြင်းနှင့်တကွ အခြား နယူရိုးဆစ်ရောဂါ လက္ခဏာများ ဖွံ့ဖြိုးလာလေတော့သည်။”

စိုးရိမ်တုံ့ပြန်မှုများတွင် တွေ့ရသော လောလောဆယ် အခြေအနေ တစ်ရပ်မှာ မိမိ၏ ဘေးအန္တရာယ် ကင်းရှင်းမှုနှင့် လုံခြုံမှုအတွက် မှီခိုအားထားနေရသော မိဘ၊ သို့မဟုတ် အခြားပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဦး ဆုံးရှုံးသွားခြင်းပင် ဖြစ်၏။ အလွန် အစောင့်အရှောက်ခံခဲ့ရသော သားတစ်ယောက်သည် မိမိ၏မိခင် ကွယ်လွန်သောအခါ လောကကြီးကို မိမိတစ်ဦးတည်း ကြောက်မက်ဖွယ်ရာ ရင်ဆိုင်ရတော့မည်ဟူသော စိုးရိမ်မှုက မိမိအပေါ် လွှမ်းမိုးနေကြောင်း တွေ့ရတတ်၏။ ထိုနည်းတူ မိမိလင်ယောက်ျား၊ သို့မဟုတ် မိမိသားအပေါ်တွင် မိမိ၏ ဘဝတစ်ခုလုံးပုံ၍ မှီခိုအားထားနေရသော အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် ထိုယောက်ျား သို့မဟုတ် သား ကွယ်လွန်သွားလျှင် ဘေးအန္တရာယ်အမျိုးမျိုးတို့နှင့် ရင်ဆိုင်ရမည် ဖြစ်သောကြောင့် အပြင်းဖမ်းစိုးရိမ်မှု ပေါ်ပေါက်လာတတ်၏။ ဤအပြင်းဖမ်းစိုးရိမ်မှုက ဖိစီးနှိပ်စက်ခြင်းကြောင့် လင်ယောက်ျား၊ သို့မဟုတ် သားက ထိုအမျိုးသမီးကို မစွန့်ခွာဘဲ အတူဆက်လက်နေထိုင်လျှင် ထိုအမျိုးသမီးတွင် အကျိုးရှိ၏။ တစ်ခါတစ်ရံ သားဖြစ်သူသည် အိမ်ထောင်ပြုရန် လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်တော့မည်ဟု စီစဉ်တိုင်း မိခင်မှာ စိုးရိမ်မှုပြင်းစွာ ဖိစီးလာသောကြောင့် မိမိ၏ မင်္ဂလာကိစ္စကို သုံးနှုန်းမျှ ရွှေ့ဆိုင်းခဲ့ရဖူးသော ဖြစ်ရပ်တစ်ခုပင် ရှိခဲ့၏။

၂။ **အန္တရာယ်မကင်းသောဆန္ဒများက ကာကွယ်မှုများကို ထွင်းဖောက်ရန် ခြိမ်းခြောက်ခြင်း။** ။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်တို့မှာ တစ်ခါတစ်ရံ ရန်လိုမှု၊ သို့မဟုတ် စာရိတ္တထိခိုက်စေသော **ကာမဆန္ဒ** (sexual desire) များက ကာကွယ်မှုများကို ထွင်းဖောက်၍ အပြုအမူတစ်ရပ်အဖြစ် ထုတ်ဖော်လာတော့မည့် အန္တရာယ်၏ ခြိမ်းခြောက်ခြင်းကို ခံနေရတတ်၏။ အကယ်၍သာ ကာကွယ်မှုများကို ထိုဆန္ဒများက ကျူးကျော်ထွင်းဖောက်လာလျှင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ စာရိတ္တနှင့် အရည်ဆင့်၊ သို့မဟုတ် စီးပွားရေးနှင့် ဆက်ဆံရေးအရည်ဆင့်များသည် ပျက်ပြားတော့မည်မှာ အမှန်ပင်ဖြစ်၏။ ဤအန္တရာယ်မှာ မလုံခြုံသော ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် မိမိကိုယ်ကို နှိမ့်ချခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကို

ဖိနှိပ်ချုပ်ချယ်ခြင်း မလုပ်လျှင် မဖြစ်အောင်ပင် တကယ်ကြီးမားသော အန္တရာယ်တစ်ခုလည်း ဖြစ်နေ၏။ ထို့ပြင် ဤကဲ့သို့ မိမိကိုယ်ကို နှိမ့်ချ လျှင်လည်း ရန်လိုခံစားမှုသည် မလွဲမသွေ ပေါ်လာမည်ဖြစ်၏။ သို့ရာတွင် အဆိုပါ ခံစားမှုများကိုလည်း မည်သည့်နည်းနှင့်မဆို ဖိနှိပ်ချုပ်ချယ်၍သာ ထားရမည်ဖြစ်ရာ ထိုခံစားမှုတို့ကို သွယ်ဝိုက်ထုတ်ဖော်ပြသည်များကို ရောဂါ သမိုင်းများတွင် ကျွန်ုပ်တို့ အထင်အရှား သိမြင်နိုင်၏။ အခြားသူများကို စက်သေနတ်ဖြင့် ပစ်ခတ်ခြင်း၊ သတ်ဖြတ်ခြင်း၊ ဒဏ်ရာအနာတရ ဖြစ် အောင်လုပ်ခြင်း စသော စိတ်ကူးယဉ်မှုများကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် အဆိုပါဆန္ဒ များကို ထုတ်ဖော်ပြသလေ့ရှိကြောင်း ရောဂါသမိုင်းများ၌ တွေ့ရ၏။ သို့ရာ တွင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်များမှာ စံလွဲသဘောဖြင့် အခြားသူများ၏ ကြိုက်နှစ်သက် လက်ခံမှုကို လိုလား၍ အခြားသူများအပေါ် မှီခိုနေကြရသောကြောင့် အခြား သူများကို ဤသို့ရန်လိုသော စိတ်ကူးယဉ်မှုများနှင့် အခြားသူများက မိမိ အပေါ် ကြိုက်နှစ်သက်မည် မဟုတ်သော တွေးလုံးများ ပေါ်လာရုံမျှကိုပင် လျှင် ကြောက်လန့်ကြသဖြင့် နှောင်ဖွဲ့ပိတ်ဆို့ထားသော ဆန္ဒများ (စိတ်ကူး ယဉ်အသွင်ဖြင့်ပင် ဖြစ်လင့်ကစား) ပေါ်လာတိုင်း စိုးရိမ်မှု ဖွံ့ဖြိုးလာတော့ ၏။ အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော ရောဂါသမိုင်းတစ်ခုမှ ကောက်နုတ်ချက် ကို လေ့လာကြည့်နိုင်၏။

“အသက် ၁၈ နှစ်ရှိ ကျောင်းသားတစ်ယောက်သည် မိန်းမပျို ကလေးများနှင့် ချိန်းမည်ပြုတိုင်း အချိန်နီးမှ ကပ်၍ ပြင်းထန်သောစိုးရိမ်မှု ပေါ်လာလေ့ရှိ၏။ စိုးရိမ်စိတ် ဖွံ့ဖြိုးလာလေ့ရှိ၏။ စိစစ်ကြည့်သောအခါ သူသည် အလွန်မလုံခြုံသော မိသားစုအတွင်း၌ ကြီးပြင်းခဲ့ရသူဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရ၏။ စိတ်ပူပန်ခြင်း၊ လိုဘတ်မပြည့်ခြင်း၊ မလုံခြုံခြင်းများ ရှိနေသော သူ့မိခင်ကို အလွန် သံယောဇဉ်တွယ်သူ တစ်ယောက်ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရ ၏။ ထို့ပြင် သူသည် မိန်းကလေးများ ‘ကျ’ လောက်သူတစ်ယောက် မဟုတ်ရုံမျှမက မိန်းကလေးများကို (အထူးသဖြင့် မိမိသဘောကျ နှစ်သက် သော မိန်းမပျိုများကို) ချိန်းတော့မည်ဟု ကြိုးပမ်းတိုင်း မိန်းကလေးများက သူ့ အချိန်းအချက်ကို လွယ်လွယ်ကူကူ လက်မခံဘဲ အခက်အခဲများစွာနှင့် ရင်ဆိုင်ရာပြီးမှ ချိန်းခွင့်ရသူတစ်ယောက် ဖြစ်၏။ ပုံစံအားဖြင့် မကြာမီက ချိန်းခဲ့သော မိန်းကလေးသည် ထိုနေ့ညနေ ခြောက်နာရီအထိ တစ်စုံတစ်ရာ



ပြင်ဆင်ပြီးလိမ်းခြင်း မပြုသေး။ အခြားလူလင်ပျိုးများက သူ့ကိုချိန်းရန် လာရောက်ခေါ်ငင်ခြင်း မပြုတော့သည့် နောက်ဆုံးတွင်မှ သူနှင့်အတူ လိုက် လာခဲ့ခြင်း ဖြစ်၏။

ထိုအဖြစ်အပျက်သည် သူ့တွင် ယခင်က ရှိနှင့်ပြီးသော ပြင်းထန် လှသည့် နိမ့်ကျခံစားမှုများနှင့် မလုံခြုံ ခံစားမှုများကို ပိုမိုကြီးထွားလာစေ ၏။ ဆန့်ကျင်ဘက် လိင်များကို (အများအားဖြင့် မသိစိတ်ဖြင့်) ပြင်းပြစွာ ရန်လို၍ လာစေ၏။

အထက်ပါ တိမ်မြုပ်ရန်လိုခြင်းသည် သူ့အဖို့ စိတ်စွဲ စဉ်းစားခြင်း များအဖြစ်ဖြင့် ပေါ်လာ၏။ ပေါ်လာပုံမှာ သူသည် မိန်းကလေးတစ်ဦးနှင့် နှစ်ယောက်အတူချိန်း၍ ထွက်လာစဉ် ထိုမိန်းကလေးကို လည်ပင်းညှစ်၍ အသေသတ်လို၏။ ရောဂါရှင်က “ကျွန်တော်တို့ နှစ်ယောက်အတူတူ မော်တော်ကားထဲမှာ ရှိနေတုန်း ကျွန်တော့်စိတ်ဟာ သူ့ရဲ့ ဖြူစင်လှပပြီး ကြော့ရှင်းလှတဲ့ လည်တိုင်ကလေးကိုပဲ အာရုံရောက်နေမိပါတယ်။ လည်တိုင် ကလေးမှတစ်ပါး အခြားဟာများကို အာရုံလွှဲလို့ မရပါ။ သူ့ကို သေအောင် လည်ပင်းညှစ်ပြီး သတ်လိုက်ရရင် ဘယ်လောက်များ ကောင်းမလဲ ဆိုတာ ကိုသာ တွေးနေမိပါတယ်” ဟု ပြောဆို၏။ ပထမတွင် သူသည် ဤအတွေး များကို မိမိစိတ်အတွင်းမှ ထုတ်ပစ်ပါ၏။ သို့ရာတွင် နောက်ညများ၌လည်း ထိုအတွေးတို့သည် ဆက်ကာ ဆက်ကာ စွဲစွဲမြဲမြဲ ပြန်ပေါ်လာလေ့ရှိ၏။ ထို့နောက် အပြင်းဖမ်း စိုးရိမ်မှုသည် ပထမဦးဆုံးအကြိမ် သူ့ကို နှိပ်စက် သဖြင့် ရောဂါရှင်၏ အခြေအနေမှာ ပိုမို ရှုပ်ထွေးလာ၏။ မိန်းကလေးကို ချိန်း၍ မော်တော်ကားဖြင့် ခေါ်ရန်သွားစဉ် လမ်း၌ အပြင်းဖမ်းစိုးရိမ်မှု ပေါ်လာ၏။ မိနစ် အနည်းငယ်ကြာသော် သက်သာသွားပြန်၏။ သို့ရာတွင် သူသည် ကြောက်ရွံ့နေသေး၍ သူ့သေလိမ့်မည်ဟုသာ ထင်နေမိ၏။ ထို့ နောက်တွင်မူ အပြင်းဖမ်းစိုးရိမ်မှုသည် နောက်ထပ် အကြိမ်ပေါင်းများစွာ မကြာ မကြာ နှိပ်စက်လေတော့၏။ ထူးဆန်းသည်မှာ မိန်းကလေးများကို ချိန်းထုတ်ရန် ကားဖြင့်အခေါ်သွားစဉ်သာလျှင် အပြင်းဖမ်းစိုးရိမ်မှုသည် ပေါ်ပေါက်လာတတ်ခြင်း ဖြစ်၏။”

အထက်ပါလူနာသမိုင်းတွင် တိမ်မြုပ်ရန်လိုခြင်းနှင့် ရောဂါရှင်၏ **စိတ်စွဲ** (obsession) ခြင်းတို့ ဆက်နွှယ်မှုသည် လည်းကောင်း၊ ယင်း

တိမ်မြုပ်ရန်လိုခြင်းနှင့် စိုးရိမ်မှု ဖွံ့ဖြိုးလာခြင်းတို့၏ ဆက်နွှယ်မှုသည် လည်းကောင်း များစွာ ထင်ရှားလှ၏။ သို့ရာတွင် ရောဂါရှင် ကိုယ်တိုင်ကမူ ကား အဆိုပါ ဆက်နွှယ်မှုများကို လုံးဝမသိချေ။ ထို့ပြင် သူ၏ စိတ်စွဲ စဉ်းစားခြင်းနှင့် စိုးရိမ်မှုက သူ့အား နှိပ်စက်ခြင်းတို့ကို လုံးဝ ရှင်းမပြ နိုင်ပေ။

နယူရိုးဆစ်ဆန်ဆန် လုံခြုံမှုမရှိသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များသည် တကယ် အောင်မြင်မှုကို အတော်အတန်ရ၍ ထိုအောင်မြင်မှုကြောင့် စိတ်လုံခြုံမှု အတော်အတန်ရလင့်ကစား ထိုသူတို့၏ အပြုအမူတွင် စိုးရိမ်မှုက ပြင်းစွာ နှိပ်စက်လာတတ်၏။ အထူးသဖြင့် စိတ်လုံခြုံမှုရရန် မိမိတို့၏ အပြုအမူကို စွန့်စား၍ လုပ်ကိုင်ပြုမူရသောအခါတို့၌ စိုးရိမ်မှုက နှိပ်စက်တတ်သေး၏။ အောက်ပါ ရောဂါသမိုင်းတွင် ဤကဲ့သို့သော ဖြစ်အင်ကို ထင်ရှားစွာ တွေ့မြင်နိုင်၏။

“အလုပ်ကြီး အကိုင်ကြီး တစ်ခုကို အောင်မြင်စွာ စီမံအုပ်ချုပ်နေသူ တစ်ယောက်သည် နှစ်လတစ်ကြိမ်၊ သို့မဟုတ် သုံးလတစ်ကြိမ် အပြင်းဖမ်း စိုးရိမ်မှု နှိပ်စက်ခြင်းကို ခံရလေ့ရှိ၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ဇနီးမှာ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ထက် ရှစ်နှစ်မျှ အသက်ကြီးသည်ဖြစ်၍ မိမိ၏ဇနီးကို ရုပ်ရည်အနေဖြင့် သူသည် လုံးဝမက်မောခြင်း မရှိတော့ပေ။ သူသည် အသက်ငယ်ရွယ်နုပျိုသော အမျိုးသမီးများကိုသာလျှင် တစ်နေ့တခြား ပိုမို စိတ်ဝင်စားလာ၏။ မိမိ၏ လက်ရှိဇနီးထက် အသက်လည်းငယ် မိမိနှင့် အတွဲလည်းညီမည့် ဇနီးသစ် တစ်ယောက် ရပါက မည်မျှလောက် ပျော်စရာကောင်းမည်ကို တွေးစပြုလာ ၏။ ထိုအတောအတွင်းမှာပင် သူသည် မိန်းမပျိုတစ်ယောက်ကို တွေ့ခဲ့ ရ၏။ ထိုမိန်းကလေးကို တကယ်ပင် ချစ်နေမိကြောင်းလည်း သူ့ဘက်က ရာနှုန်းပြည့် သေချာနေပြီး ဖြစ်၏။ ထို့နောက် မကြာမီမှာပင် စိုးရိမ်မှု၏ နှိပ်စက်ခြင်းက စတင်ပေါ်လာ၏။ စိုးရိမ်မှု၏ နှိပ်စက်ခြင်း မပေါ်လာမီ ရက်ပေါင်းများစွာက ခါတိုင်းထက်ပို၍ တင်းအားများလျက် ရှိခဲ့၏။ ထို့ နောက်မှ စိုးရိမ်မှု၏ နှိပ်စက်ခြင်းသည် ရုတ်တရက် ပေါ်ပေါက်လာ၏။ ထိုစိုးရိမ်မှုသည် အလွန်လည်း ပြင်းထန်လှ၏။”

ဤပုဂ္ဂိုလ်သည်လည်း အထက်ပါ ရောဂါရှင်များကဲ့သို့ပင်လျှင် အဘယ်ကြောင့် စိုးရိမ်မှု ပြင်းစွာ နှိပ်စက်ခြင်းခံနေရကြောင်းကို မိမိကိုယ်

တိုင် လုံးဝရှင်းမပြနိုင်ပေ။ အမှန်စင်စစ် အဘယ်ကြောင့် ဤကဲ့သို့ဖြစ်ရသည်ကို ရှင်းပြရန် မခဲယဉ်းလှချေ။ ဤရောဂါရှင်မှာ ငယ်စဉ်က ဆင်းရဲဒဏ်ကို ခံခဲ့ရ၍ မလုံခြုံသော ကလေးဘဝအဖြစ်ဖြင့် နေထိုင်ခဲ့ရသည့်အပြင် အလုပ်ကြီး အကိုင်ကြီးနှင့် ပတ်သက်၍ နိမ့်ကျခံစားမှုလည်း ရှိ၏။ ထို့ပြင် သနားညှာတာမှုကင်း၍ ရက်စက်လှစွာသော ပတ်ဝန်းကျင်၏ ခြောက်လှန့်မှုဒဏ်ကိုလည်း ခံခဲ့ရ၏။ သူ တက္ကသိုလ်သို့ရောက်၍ ဒုတိယနှစ် စာမေးပွဲကျသောအခါတွင်မူကား အထက်ပါခံစားမှုများမှာ ပိုမို ပြင်းထန်လာခဲ့၏။ အမှန်စင်စစ် စာမေးပွဲကျခြင်းမှာ အပြင်တွင် ပင်ပန်းကြီးစွာ အလုပ်လုပ်ရင်း ကျောင်းတက်ရသာကြောင့် ဖြစ်၏။ ထို့နောက် သူသည် သူ့ထက် အသက်ကြီး၍ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်သော အမျိုးသမီးတစ်ဦးနှင့် အကြောင်းပါခဲ့ရာ အမျိုးသမီးထံမှ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုနှင့် ခေါင်းဆောင်နိုင်မှု အရည်အချင်း အတော်အတန် ကူးစက်ရရှိခဲ့၏။ ထို့ပြင် ငွေရေးကြေးရေးမှာလည်း ပြေလည်လာခဲ့၏။ ငယ်စဉ်က အိပ်မက်ထဲတွင် အစွမ်းကုန် ထည့်မတ်ခဲ့သည်ထက်ပင် ပိုလွန်၍ တစ်ခါမျှ မမျှော်မှန်းခဲ့ဖူးသည့် အဆင့်အတန်းမျိုးဖြင့် ဟန်ကျပန်ကျ နေထိုင်နိုင်ခဲ့၏။ မိမိ၏ လုံခြုံမှုနှင့် ဟန်ကျပန်ကျ နေနိုင်မှုအတွက် မှီခိုနေရသော လက်ရှိဇနီးကိုပင်လျှင် ကွာရှင်းရန် အမြဲတစေ စဉ်းစားနေမိ၏။ သူ၏ အတွေးများသည် လက်ရှိအခြေအနေနှင့် ညှိ၍ နေသားတကျနေခြင်းကိုပင် ခြိမ်းခြောက်နေတော့၏။ ထို့ကြောင့် အပြင်းဖမ်းစိုးရိမ်မှု နှိပ်စက်ခြင်း ပေါ်လာခြင်းမှာ ရှင်းလှ၏။

များစွာသော စိုးရိမ်တုံ့ပြန်မှုတို့သည် စာရိတ္တကို ထိခိုက်စေမည့် ကာမ အပြုအမူနှင့် ပတ်သက်သော **အပြစ်စွဲခံစားမှု** (gulit feeling) များကြောင့်၊ သို့မဟုတ် စာရိတ္တကို ထိခိုက်စေမည့် ကာမအပြုအမူ ဖြစ်ပေါ်လာရန် အကြောင်းရှိသောကြောင့် ဖြစ်ပွား၏။ ပုံစံ- အောက်ပါ ရောဂါသမိုင်းတွင် ဤအဖြစ်မျိုးကို တွေ့နိုင်၏။

“ဒုတိယနှစ် သင်တန်းသူ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသူ လှပျိုဖြူ မေရီသည် အထက်တန်းကျောင်းတွင် စတင်တွေ့ခဲ့ရသော လှလင်ပျိုတစ်ဦးကို အလွန်အမင်း လက်ထပ်ချင်နေ၏။ ထိုမောင်က မိမိတို့နှစ်ဦး၏ အဆင်ပြေမှုကို စိတ်ချသေချာနိုင်ရန် လက်ထပ်မိကပင် သမီးရည်းစားနယ်နိမိတ်ကို ကျော်ချင်နေ၏။ မေရီအဖို့ ဤအပြုအမူမှာ မိမိသင်ယူခဲ့သော ဘာသာရေး

သင်ခန်းစာဖြင့် လည်းကောင်း၊ နီတိကျမ်းများဖြင့် လည်းကောင်း ဆန့်ကျင်နေသဖြင့် အကြောက်အကန် ငြင်းဆန်၏။ သို့ရာတွင် မေရီခမာမှာ ထိုမောင်ကို မိမိကိုယ်တိုင်က အရူးအမူးချစ်နေမိပြီကို လည်းကောင်း၊ ထိုမောင်၏ဆန္ဒကို လိုက်လျောရန် ခက်ခဲလှသည်ကိုလည်းကောင်း အထပ်ထပ် အပြန်ပြန် စွဲစွဲမြဲမြဲ တွေး၍ ဝေး၍သာ နေမိ၏။ နောက်ဆုံးတွင်မူ မေရီသည် စိုးရိမ်မှု၏နှိပ်စက်ခြင်းကို ယဉ်ယဉ်ကလေး စတင် ခံစားရတော့၏။ ဤဖြစ်ရပ်တွင် စိုးရိမ်တုံ့ပြန်မှု၏ အဟုန်များသည် အထက်တွင် ပြခဲ့သော ဖြစ်ရပ်များက အဟုန်များနှင့် ပဓာနအားဖြင့် အတူတူပင် ဖြစ်၏။ ဤဖြစ်ရပ်တွင် စာရိတ္တကို ထိခိုက်မည့် အပြုအမူကို ပြုလုပ်ရန် ဆန္ဒ၊ သို့မဟုတ် ထိုအပြုအမူကို ပြုလုပ်ရန် အတွေးနှင့် မိမိသည် ချစ်သူ၏ အလိုကို ဆက်လက်ငြင်းဆန်နေလျှင် ချစ်သူဆုံးရတော့မည်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်းတို့၏ ပဋိပက္ခသည် စိုးရိမ်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ အကယ်၍ မိမိသည် ချစ်သူ၏ အလိုကို လိုက်လျောလိုက်လျှင် ချစ်သူမှာ မိမိအပေါ်တွင် သစ္စာမတည်ဘဲ ဖောက်လွှဲဖောက်ပြန် ပြုလုပ်သွားမည်ကိုလည်း စိုးရိမ်ရသေး၏။ အကယ်၍ ချစ်သူက မိမိအပေါ် သစ္စာစောင့်သိသည်ပင်ထားဦး၊ အခြားမမျှော်မှန်းနိုင်သော အခြေအနေများကြောင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အကြောင်းမတိုက်ဆိုင်ဘဲ လက်ထပ်ပွဲနှင့်လွဲရန် အလားအလာများ ရှိနိုင်သေး၏။”

စိတ်စိစစ်မှုပညာ သီအိုရီတွင်လည်း အခြားအချက်များ၏ အရေးကြီးပုံကို ဂရုပြု၍ ဖော်ပြထားသေး၏။ စံကိုက်လိင်အပြုအမူကို ထိခိုက်စေသော အနှောင့်အယှက် အမျိုးမျိုးတို့သည် စိုးရိမ်တုံ့ပြန်မှုတွင် အထူးအရေးပါသော အချက်များ ဖြစ်ကြ၏။ ပုံစံအားဖြင့် ကြာမြင့်စွာ ကြောင်းလမ်းစေ့စပ်ထားခြင်းကဲ့သို့သော အမြဲတစေ **လှုံ့ဆော်မှု** (stimulus) နှင့် ရင်ဆိုင်နေရပါလျက် လိင် အပြုအမူကို ကြာရှည် ရှောင်ကြဉ်နေခြင်းသည် စံကိုက်လိင်အပြုအမူတွင် အနှောင့်အယှက်တစ်ရပ် ဖြစ်နေတတ်၏။ ဤကဲ့သို့သော လိင်ကိစ္စတွင် အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ခဲ့ခြင်းတို့သည် စိုးရိမ်တုံ့ပြန်မှုတို့၏ နောက်ခံအကြောင်းများ ဖြစ်တတ်ကြောင်း မကြာခဏ တွေ့ရ၏။ သို့ရာတွင် စိုးရိမ်မှုသည် လိင်ကိစ္စ၌ လိုဘတ်မပြည့်မှုကြောင့် ဖြစ်ခြင်း မဟုတ်။ ယင်းကဲ့သို့ လိုဘတ်မပြည့်ခြင်းကို လူနာက အဓိပ္ပာယ်အကောက်လွဲသောကြောင့် ဖြစ်ရဟန်တူ၏။ ပုံစံပြရလျှင် ကြာမြင့်စွာ

စေ့စပ်ထားခြင်းဖြင့် စာရိတ္တနှင့် ပတ်သက်သော ဓလေ့ထုံးစံများကို ချိုးဖောက်ကျူးလွန်မိရန် အလားအလာ တစ်နေ့တခြား ပို၍ များလာသဖြင့် စိုးရိမ်မှုပေါ်လာသည်မှာ အမှန်ပင်ဖြစ်၏။ သို့သော်လည်း ယင်း စိုးရိမ်မှုမှာ ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ ယေဘုယျမပြည့်စုံခြင်းနှင့် မလုံခြုံခြင်း၏ အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုမျှသာ ဖြစ်၏။

၃။ **စိတ်ကျေနပ်ဖွယ်မကောင်းသော ဘဝအခြေအနေ။** ။ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်သည် မိမိအဖို့ စိတ်ကျေနပ်ဖွယ် မကောင်းသော ဘဝအခြေအနေမှ သက်သာရာရရန်၊ သို့မဟုတ် လွတ်မြောက်ရန် လမ်းမမြင်ပါက သူသည် အင်အားများလာ၍ စိတ်ပူပန်လာတတ်၏။ နယူးရီးဆစ်ဖြစ်ရန် အခံရှိသူမှာကား စိုးရိမ်တုံ့ပြန်မှုကဲ့သို့သော နယူးရီးဆစ်ပုံသွင် အမျိုးမျိုး တို့ဖြင့် မိမိ၏စိုးရိမ်မှုကို သက်သာအောင် အချိန်အတော်ကြာကြာ ပြုလုပ်ထားနိုင်၏။ တစ်ခါတစ်ရံ အဆင်ခြင်ကင်းမဲ့သော ကာမမှုတို့ဖြင့် အစားထိုး၍ သက်သာအောင် ပြုလုပ်ထားတတ်၏။ ဤအဖြစ်မျိုးကို ငယ်ရွယ်စဉ် ကလေးဘဝက အလွန် အလိုလိုက်ခံရသဖြင့် ပျက်စီးလာခဲ့ကြသော အိမ်ထောင်သည် လူလတ်ပိုင်း အမျိုးသမီးများ၏ ရောဂါသမိုင်းများတွင် တွေ့ရ၏။ သူတို့၏ ခင်ပွန်းသည်များက ထိုအမျိုးသမီးများကို ဝေဖန်ပြစ်တင်တတ်၏။ အကျိုးအကြောင်း ပြောဆိုဖျောင်းဖျခြင်းကား မရှိ။ ထို့ပြင် သူတို့ကို လျစ်လျူရှု ပစ်ပယ်ထားတတ်၏။ ထို့ကြောင့် သူတို့၏ ဘဝမှာ လုံခြုံမှုကင်းမဲ့သော အထီးကျန်ဘဝ ဖြစ်၏။ သူတို့အတွက် ပြင်းပြန်းထန်ထန် လိုအပ်နေသော ချစ်ခင်ကြင်နာမှုကို မရသောကြောင့် မိမိတို့၏ဘဝမှာ သည်းညည်းမခံနိုင်လောက်အောင် ငြီးငွေ့ခြောက်သွေ့နေသည်ဟူ၍ ထင်မြင်ခံစားမိကြ၏။ ထို့ကြောင့် မိမိတို့၏ နေအိမ်တွင် မရရှိသော အချစ်ကို အိမ်ထောင်ရေးနှင့် မဆိုင်လှသော စိတ်ကူးယဉ်ဝတ္ထု ဆန်ဆန် ထုတ်ဖော်လျက် ဆန္ဒပြည့်အောင် အားထုတ်တတ်ကြ၏။

ထိုအမျိုးသမီးများသည် မိမိတို့၌ မလုံခြုံမှုများ ရှိနေသည်ကို ငြင်းဆိုကြ၏။ စိတ်ပျက်အားငယ်စရာကောင်းသော ပဋိပက္ခများနှင့် ပြင်းထန်သော အပြစ်စွဲခံစားမှုများကို ဖန်တီးနေကြ၏။ ယင်းသို့ပြုလုပ်ခြင်းကြောင့် အခြေအနေမှာ ပိုမိုရှုပ်ထွေးလာ၏။ ဤမျှသာမက ထိုအမျိုးသမီးများ၌ စိုးရိမ်မှု၊ စိတ်ပျက်အားငယ်မှု၊ ပြင်းထန်စွာ ရှိုက်ငင်ငိုကျွေးရမှုများနှင့်

တကွ အခြား နယူးရိုးဆစ် ရောဂါလက္ခဏာများ ဖွံ့ဖြိုးလာတော့၏။ အထူး သဖြင့် လိင်ကိစ္စဆိုသည်မှာ ညစ်ညမ်းသော အရာတစ်ခုသာလျှင် ဖြစ် သည်ဟု သွန်သင်ဆုံးမ ခံခဲ့ကြရ၍ ဟိရိသြတ္တပွတရား လက်ကိုင်ထား သော အမျိုးသမီးများမှာ မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးလျှော့ဖြတ်ခြင်းနှင့် အပြစ်စွဲ ခံစားရခြင်းတို့ အများဆုံးဖြစ်၏။

**(ဂ) ကြိုတင်မှန်းဆခြင်း**

စိုးရိမ်နယူးရိုးဆစ်များတွင် ရောဂါရှင်တို့၏ ယေဘုယျစိုးရိမ်မှုကို အကြွင်းမဲ့ပျောက်အောင် ပြုလုပ်ရန် ခဲယဉ်းသော်လည်း ကုသပေးခြင်းဖြင့် ကောင်းစွာ သက်သာလာနိုင်သည်သာ ဖြစ်၏။ ကျေနပ် နှစ်သက်ဖွယ် ကောင်းသော ညှိယူမှုတို့ကို ပြုလုပ်နိုင်သည်အထိ စိုးရိမ်မှုလျော့အောင် ပြုလုပ်နိုင်၏။ ဒုက္ခများမြောင်လှကုန်သော လူတို့သည် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ နှင့် ကြောက်ရွံ့မှုများကို တပြောင်းပြောင်း တပြန်ပြန် ခံစားကြုံတွေ့နေရ သောကြောင့် စိုးရိမ်နယူးရိုးဆစ်အတွက် ဤမျှလောက် သက်သာအောင် လုပ်ပေးနိုင်ခြင်းကိုပင် ကျိုးကြောင်းခိုင်လုံသည်ဟု ဆိုသင့်၏။

**(ဃ) ကုထုံး**

စိုးရိမ်တုံ့ပြန်မှုသည် နယူးရိုးဆစ်ညှိယူမှုများအနက် အားအကြီးဆုံး ဖြစ်၏။ အပေါ်ယံမျှသာဖြစ်သော စိတ်ကုထုံးဖြင့်ပင်လျှင် ရောဂါလက္ခဏာ များကို သက်သာရာ ရစေနိုင်၏။ သို့ရာတွင် ပြင်းထန်သော ရောဂါဖိစီးမှု တို့ကိုမူ ကြာမြင့်စွာ အချိန်ယူ၍ ကုသရန်လို၏။

**၂-၂။ ပြောင်းလဲတုံ့ပြန်မှု**

ပြောင်းလဲတုံ့ပြန်မှုသည် နယူးရိုးဆစ်ကာကွယ်မှုတစ်ခု ဖြစ်၏။ ယင်းတွင် တကယ့် ကိုယ်ကြောင်းရင်းခံ ရောဂါဗေဒ အရင်းအမြစ် တစ်စုံ တစ်ရာမျှမရှိဘဲ ကိုယ်အင်္ဂါနှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါပြုလက္ခဏာများ ပေါ် ပေါက်လာ၏။ စိတ္တဗေဒရောဂါဆိုင်ရာ ရောဂါပြုလက္ခဏာစု အားလုံးတို့ အနက် အရှုပ်ထွေး အနက်နဲဆုံးနှင့် ဒုက္ခအပေးဆုံး ရောဂါမျိုးများတွင် ပြောင်းလဲတုံ့ပြန်မှုသည် တစ်ခုအပါအဝင် ဖြစ်၏။ ဤတုံ့ပြန်မှုကို hysteria ဟူ၍ ယခုတိုင်အောင် တစ်ခါတစ်ရံ ခေါ်လျက်ရှိ၏။ hysteria ဟူသော ဝေါဟာရမှာ ‘သားအိမ်’ ဟု အဓိပ္ပာယ်ရှိသည့် ဂရိစကားမှ

ဆင်းသက်လာသော ဝေါဟာရတစ်ခု ဖြစ်၏။ ဟစ်ပိုခရတ္တီနှင့်တကွ အခြားရှေးခေတ် ဂရိပညာရှင်များက ဤရောဂါသည် မိန်းမများတွင်သာ ဖြစ်တတ်၍ သန္ဓေ မဆောင်နိုင်တော့အောင် ပိန်ရှုံ့သေးငယ်သွားသော သားအိမ်သည် ခန္ဓာကိုယ်၏ အစိတ်အပိုင်း နေရာတစ်ခုခုသို့ ရောက် သွားသဖြင့် ဤရောဂါ ဖြစ်သည်ဟု ယူဆခဲ့ကြ၏။ ပုံစံအားဖြင့် ပိန်ရှုံ့သော သားအိမ်သည် လည်ချောင်းအတွင်း၌ တစ်ဆို့နေသည်ဟု ခံစားခြင်းမျိုး ဖြစ်၏။ သို့မဟုတ် သားအိမ်သည် သရက်ရွက်အတွင်း၌ တည်ရှိ၍ စိတ် ကောက်မှုကို ဖြစ်စေသည်ဟု ယူဆခြင်းမျိုး ဖြစ်၏။ ထို့ပြင် ဟစ်ပိုခရတ္တီက hysteria ၏ ရောဂါပြုလက္ခဏာများသည် လိင်ကိစ္စဆိုင်ရာ အခက်အခဲ များနှင့် ဆက်နွှယ်လျက်ရှိသည်ကို မကြာခဏ တွေ့ရသောကြောင့် hys- teria ကို ကုသရန် အကောင်းဆုံးနည်းမှာ အိမ်ထောင်ပြုခိုင်းလိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်ဟု ယူဆခဲ့၏။

လိင်ကိစ္စ အခက်အခဲများနှင့် hysteria ဆက်နွှယ်မှု ရှိသည်ဟူသော အယူအဆကို နောင်အခါ ‘ဖရွိုက်’ က ပို၍ တိုးတက်သောအမြင်ဖြင့် ဖော်ပြပြန်၏။ hysteria ၏ ရောဂါပြုလက္ခဏာများမှာ တိမ်မြုပ်နေသော လမ်းလွဲ ကာမစွမ်းအင်ကို ဖော်ပြခြင်းသာ ဖြစ်ကြောင်း ဖရွိုက်က ညွှန်ပြ ရန် ပြောင်းလဲ hysteria ဟူသော အမည်ကို သုံး၏။ တိမ်မြုပ်နေသော လမ်းလွဲ ကာမစွမ်းအင်ဆိုသည်မှာ စိတ္တ-ကာမဆိုင်ရာ ပဋိပက္ခသည် ခန္ဓာ ကိုယ်၌ ချွတ်ယွင်းမှုတစ်ခုအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲခဲ့ခြင်းပင်ဖြစ်သည်ဟု ဖရွိုက် က ယူဆ၏။ ပုံစံအားဖြင့် **တကယ်တည်းကာမဖြေခြင်း** (masturbation) ဟူသော စိတ္တ-ကာမပဋိပက္ခမှုကို လက်တစ်ဖက် သွက်ချာပါဒ် ဆွဲခြင်း ဖြင့် ဖြေရှင်းသော လူနာမျိုးကို ဆိုလိုပေ၏။ ဤသို့ဖြေရှင်းရာတွင် သိစိတ်ဖြင့် ပြုလုပ်ခြင်းမဟုတ်သောကြောင့် ရောဂါပြုလက္ခဏာများ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို လူနာသည် လုံးဝမသိချေ။ “ပြောင်းလဲခြင်း” နှင့် ပတ်သက်၍ ဤသို့ အဟုန်သဘောပါသည့် အယူအဆကို ခေတ်သစ်စိတ်ကုပညာ၌ အချိန် ကြာမြင့်စွာကပင် လမက်ခံလာခဲ့ကြ၏။ သို့ရာတွင် ဤသို့ စိတ္တ-ကာမ ပဋိပက္ခမှု ရောဂါပြုလက္ခဏာအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲတုံ့ပြန်မှုဖြစ်စေတတ်သော အရေးကြီးသည့် အချက်များတွင် ကာမပဋိပက္ခများသာမက အခြား စိတ် ပိုင်းဆိုင်ရာ ပဋိပက္ခ အမျိုးမျိုးတို့သည်လည်း ထပ်ဆင့်ပါဝင်ကြောင်းကို ယခုအခါ သိမြင်လာကြ၏။

မကြာမီက ဖြစ်ပွားခဲ့သော စစ်ကြီးများအတွင်းက စစ်မှုထမ်း ပုဂ္ဂိုလ်များထဲတွင် သာမန်အချိန်ထက်ပို၍ ပြောင်းလဲတုံ့ပြန်မှု ဖြစ်ခဲ့၏။ ပထမကမ္ဘာစစ်အတိုင်းက ဆိုက်ကိုနယူရီးဆစ် လူနာများတွင် ပြောင်းလဲတုံ့ပြန်မှု ဖြစ်ပွားသူ အများဆုံး ဖြစ်၏။ အရပ်သားများတွင်ကား ပိုမို၍ လူရည်လည်လာခြင်း၊ ဆေးပညာဗဟုသုတ ပို၍ ကြွယ်ဝလာခြင်းတို့ကြောင့် ပြောင်းလဲတုံ့ပြန်မှုအဖြစ်နည်းခဲ့၏။ ပြောင်းလဲတုံ့ပြန်မှု ဖြစ်သူတို့မှာလည်း **ပျိုဖော်ဝင်ချိန်** (adolescence) များနှင့် လူလားမြောက်စ ပုဂ္ဂိုလ်များ၌သာ အဖြစ်များ၏။ ထို့ပြင် ယေဘုယျအားဖြင့် ယောက်ျားများထက် မိန်းမများတွင် ပို၍ အဖြစ်များ၏။ hysteria (ပြောင်းလဲတုံ့ပြန်မှု) ဖြစ်ပွားသူ လူနာအရေအတွက်သည် အနောက်တိုင်းများတွင် နည်းလာသော်လည်း သမိုင်းအရလည်းကောင်း၊ အဟုန်အရ လည်းကောင်း အရေးကြီးသောကြောင့် အသေးစိတ် စဉ်းစားသင့်လှ၏။

**(က) ရောဂါပြုလက္ခဏာများ**

လူတစ်ယောက်ကို ဆွံ့အအောင်၊ မျက်စိကန်းအောင်၊ သို့မဟုတ် သွက်ချာပါဒဆွံ့အောင် အခြားသူတစ်ယောက်က မပြုစားနိုင်ဟု ယုံကြည်နေသော ဆေးသိပ္ပံပညာ လွန်စွာထွန်းကားနေသည့် နိုင်ငံများတွင် အထက်ပါ ရောဂါပြုလက္ခဏာများရှိသော လူနာအရေအတွက်မှာ နည်းပါးလာကြပေပြီ။ စိတ်ကြောင်းရင်းခံဟု ရောဂါအမည်ဖော်ရန် ခဲယဉ်းလှသည့် ကိုက်ခဲနာကျင်မှုများကို ရောဂါပြုလက္ခဏာအဖြစ် ထုတ်ဖော်ပြောဆိုသော လူနာများ များလာခဲ့၏။ ပြုစားခံရသည်ဟုပြောသော လူနာများ မရှိသလောက်ပင် နည်းသွားခဲ့၏။ ပြောင်းလဲတုံ့ပြန်မှုတွင် ကိုယ်ခန္ဓာဆိုင်ရာ နာမကျန်းမှုပေါင်း များစွာတို့ကို လူနာတို့သည် ထုတ်ဖော်ပြသကြ၏။ ထိုရောဂါပြုလက္ခဏာများကို အောက်ပါအတိုင်း စနစ်တကျ ခွဲခြားနိုင်၏။

**အာရုံခံဆိုင်ရာ ရောဂါပြုလက္ခဏာများ။** ။ အာရုံခံဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲတုံ့ပြန်မှုများတွင် အာရုံခံမှု အမျိုးမျိုးရှိသည့်အနက် မည်သည့်အမျိုးနှင့်မဆို ပတ်သက်ဖြစ်ပွားနိုင်၏။ သို့ရာတွင် အဖြစ်များဆုံးသော ပုံသွင်များမှာ-

(က) **နာမုန်းမသိခြင်း (anesthesia) (အာရုံခံနိုင်စွမ်း ပျောက်ကွယ်ခြင်း)**

အရုဏ်ကောင်းကင် စာအုပ်တိုက်



- (ခ) Hypesthesia (အာရုံခံနိုင်စွမ်း တစ်ဝက်တစ်ပျက် ပျောက်ကွယ်ခြင်း)
- (ဂ) Hyperesthesia (အာရုံခံနိုင်စွမ်း လွန်ကဲခြင်း)
- (ဃ) Parasthesia (ထုန်ခြင်း၊ ကျဉ်ခြင်းကဲ့သို့သော အလွန်ထူးခြားသည့် အာရုံများ ရရှိခြင်း) တို့ ဖြစ်ကြ၏။

ရှေးကဖြစ်ပွားသော hysteria တို့တွင် အများဆုံးတွေ့ရသည့် နာမှန်းမသိခြင်းတို့မှာ ယခု အလွန်ထင်ရှားလာခဲ့၏။ အကြောင်းမှာ သာမန် ဆေးစစ်ကြည့်ရုံမျှဖြင့် ကိုယ်ကြောင်းရင်းခံ မဟုတ်ကြောင်း သိနိုင်သော ရောဂါပြုလက္ခဏာများသည် hysteria အတွက် တန်ဖိုးမရှိသောကြောင့် ဖြစ်၏။ ဤသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ ရောဂါပြုလက္ခဏာတစ်ရပ်သည် လူနာအတွက် အရေးကြီးရန် မလိုလှဘဲ အခြားသူများက အရေးကြီးသည်ဟု လက်ခံရန် သာ လိုသာကြောင့်ဖြစ်၏။ အခြားသူများက အရေးကြီးသည် လက်ခံ ယုံကြည်သော ရောဂါပြုလက္ခဏာများသာလျှင် လူနာအတွက် အခြေခံမူလ အကျိုးကျေးဇူးများနှင့် ဆင့်ပွား အကျိုးကျေးဇူးများ ပြည့်ဝနိုင်မည်ဖြစ် သောကြောင့် ဖြစ်၏။

မျက်စိကန်းခြင်း၊ နားပင်းခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်နေရာအသီးသီးတို့တွင် ထိတွေ့မှု မသိခြင်းနှင့် နာမှန်းမသိခြင်းတို့မှာ ယခုတိုင် အများဆုံးတွေ့နေ ရသော နာမှန်းမသိမှုများ ဖြစ်ကြ၏။ တစ်ခါတစ်ရံ လူနာ၌ အနံ့ခံမှုအာရုံ မဲ့နေတတ်၏။ သို့ရာတွင် ဤအဖြစ်မှာ ရှားလှ၏။ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်း လှသော ဖြစ်ရပ်တစ်ခုတွင် လူနာအဘွားကြီးသည် မိမိ၏ တစ်ဦးတည်း သောသား အလွန်အကျွံ အရက်သောက်စပြုလာ၍ မကြာခဏ အမူးလွန် ကာ အိမ်သို့ပြန်လာသောအခါ အနံ့အာရုံပျောက်ကွယ်ပြီးလျှင် သားဖြစ်သူ ထံမှ အရက်နံ့ လုံးဝမရတော့ချေ။

ပြောင်းလဲတုံ့ပြန်မှုများတွင် ကိုယ်ကြောင်းရင်းခံ ရောဂါပေဒ အခြေ အမြစ် တကယ်မရှိသော်လည်း အာရုံခံမှု ပျောက်ကွယ်ခြင်းမှာ အမှန် ဖြစ်၏။ hysterical analgesia ခေါ် နာမှန်းမသိခြင်းတွင် လူနာကို အပ် ဖြင့်ထိုးဆွသော်လည်း လူနာသည် မနာချေ။

ဤသို့ အာရုံခံနိုင်စွမ်းပျောက်ကွယ်မှုသည် အမှန်ပင်ဖြစ်သော်လည်း

အမြဲတစေ ပျောက်ကွယ်နေသည် မဟုတ်ပေ။ hysteria ကန်းခြင်း၌ လူနာသည် မိမိသွားရာလမ်းတွင်ရှိသော လူများ၊ သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထု များနှင့် မတိုက်ခိုက်မိရလေအောင် ဂရုစိုက်ရှောင်ရှားသည်ကို တွေ့ရ၏။ ထို့ပြင် လူနာကို တည့်တည့်ချိန်ရွယ်၍ တစ်စုံတစ်ခုနှင့် ပစ်ခတ်ပါက ရှောင်တိမ်းပေးလေ့ရှိ၏။ hysteria နားပင်းသော လူနာတစ်ယောက်သည် မိမိအား ထိခိုက်မည့် ဘေးအန္တရာယ်ကို အခြားသူတစ်ယောက် ဟစ် အော်သတိပေးသောအခါ ကြားသည်ကို တွေ့ရ၏။

ပြောင်းလဲတုံ့ပြန်မှုများတွင် ဖြစ်ပွားသည့် အာရုံခံဆိုင်ရာ ရောဂါပြု လက္ခဏာများ၏ နယ်ပယ်အကျယ်အဝန်းကို **အိုင်ရွန်ဆိုက်** (Ironside, R.) နှင့် **ဗက်ချလာ** (Batchelor, I.R.C) တို့ လေ့လာခဲ့သော hysteria မျက်စိကန်း လေယာဉ်သမားများအကြောင်းတွင် တွေ့နိုင်၏။ သူတို့၏ လေ့လာချက်တွင် မှန်ဝါးဝါးအမြင် အလင်းရောင်ကြောက်လွန်ခြင်း၊ ညကန်းခြင်း၊ **မှတ်ဉာဏ်ကွယ်ခြင်း** (amnesia) နှင့် အတူဖြစ်သော ပြတ်တောင်းပြတ်တောင်းမြင်မှု အာရုံပျက်စီးခြင်း၊ ချို့တဲ့သော အမြင်နှစ်ခုရှိခြင်း၊ တစ်စုံတစ်ခုကို စူးစိုက်ကြည့်ရှုလိုပါလျက် ကျော်လွန်၍ ကြည့်မိခြင်း၊ မျက်လုံးတစ်ဖက်တည်း ပြတ်တောင်းပြတ်တောင်း မြင်ခြင်း၊ စာဖတ်ရန် ကြိုးစားစဉ် ပုံနှိပ်စာလုံးများကို ရှုပ်ရှုပ်ထွေးထွေး မြင်ခြင်း၊ နေအချိန် အမြင်ကွယ်ခြင်းများကို တွေ့ရ၏။

ထို့ပြင် လူနာတစ်ဦး၏ စိတ်ရောဂါပြုလက္ခဏာများသည် မိမိတို့ ဆောင်ရွက်ရမည့် တာဝန်ဝတ္တရားများနှင့် နီးကပ်စွာ ဆက်နွှယ်လျက်ရှိကြောင်းကိုလည်း တွေ့ရ၏။ ပုံစံအားဖြင့် ညအချိန် လေယာဉ်မောင်းရမည့်သူများသည် ညကန်းကြ၍ နေ့ဘက် လေယာဉ်မောင်းရမည့်သူများမှာ နေ့ကန်းကြ၏။

ထို့ပြင် အခြားမြင်မှုဆိုင်ရာ ရောဂါပြုလက္ခဏာများကိုလည်း တွေ့ရသေး၏။ ဤရောဂါပြု လက္ခဏာများတွင် Triplopia ခေါ် မြင်ကွင်းကျဉ်းပြောင်းမှု အမျိုးမျိုး **ပုံကြီးမြင်ခြင်း** (macropsia) ခေါ် အရာဝတ္ထုများကို မူလရွယ်ထက် ကြီးမားစွာမြင်ခြင်း အလွန်တွေ့ရခဲသော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံ တွေ့ရတတ်သော **အရောင်ကန်းခြင်း** (clour blindness) များပါဝင်၏။ အထက်ပါ ရောဂါပြုလက္ခဏာများကို ကုခန်းဆိုင်ရာ စစ်ဆေး

ချက်များတွင် ထင်ရှားစွာ ပြသလျက်ရှိသော်လည်း လူနာများမှာ အခက်အခဲ တစ်စုံတစ်ရာမရှိဘဲ မော်တော်ကားမောင်းခြင်း၊ သို့မဟုတ် လေယာဉ်မောင်းခြင်းများကို ပြုလုပ်နိုင်ကြောင်း တွေ့ရ၏။

**လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ရောဂါပြုလက္ခဏာများ။** ။ hysteria တွင် လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ရောဂါပြုလက္ခဏာများမှာ အလွန်ပင် ကျယ်သောကြောင့် အများဆုံးတွေ့ရတတ်သော ရောဂါပြုလက္ခဏာများကိုသာ ဖော်ပြနိုင်၏။ ယင်းတို့မှာ ကြွက်သားအသီးသီးတို့၏ လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ စွမ်းအင်များ ပျောက်ကွယ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာစွမ်းအင်များ ချွတ်ယွင်းခြင်းတို့ ဖြစ်၏။

hysteria သွက်ချာပါဒများတွင် လက်တစ်ဖက်တည်း၊ သို့မဟုတ် ခြေတစ်ဖက်တည်းတို့၌ သီးခြားဖြစ်ပွားလေ့ ရှိသော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံ ညာဘက်ကိုယ်တစ်ခြမ်းလုံး၊ သို့မဟုတ် ဘယ်ဘက်ကိုယ်တစ်ခြမ်းလုံး သွက်ချာပါဒ ဆွဲတတ်သေး၏။ ထို့ပြင် သွက်ချာပါဒသည် ဒီဂရီအဆင့် အမျိုးမျိုးတို့ဖြင့်လည်း ဖြစ်တတ်၏။ ပုံစံအားဖြင့် ခြေလျက်လှုပ်ရှားနိုင်စွမ်း လုံးဝမရှိသည့်တိုင်အောင်လည်း ဖြစ်နိုင်၏။ သို့မဟုတ် ခြေလက်လှုပ်ရှားနိုင်စွမ်း နည်းပါးခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်၏။ ဤသို့ဖြစ်ရာတွင် အမြဲတစေ လှုပ်ရှားနိုင်စွမ်း ကင်းမဲ့မနေဘဲ အခြေအနေအလိုက် ဖြစ်ပွားလေ့ ရှိ၏။ ပုံစံအားဖြင့် စာရေးဆရာတစ်ဦး၏ လက်မောင်းကြွက်တက်ရာ၌ စာရေးခြင်းအမှုကို လူနာသည် မပြုလုပ်နိုင်သော်လည်း ထိုကြွက်သားများကိုပင် အသုံးပြုကာ စားပွဲပေါ်မှ ဖဲထုပ်ကို ကလဖန်ထိုးခြင်း၊ သို့မဟုတ် စန္ဒရားတီးခြင်းကိုမူ ပြုလုပ်နိုင်ကြောင်း တွေ့ရ၏။

တဆတ်ဆတ်တုန်ခြင်း (ကြွက်သားများ လှုပ်ရှားခြင်း) နှင့် အကြောဆွဲခြင်း (မသိစိတ်ဖြင့် နေရာသိခြား ကြွက်သားတွန့်လိမ်ခြင်းများ) သည်လည်း အများဆုံးတွေ့ရသော ရောဂါပြုလက္ခဏာများ ဖြစ်ကြ၏။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် လက်ချောင်း ခြေချောင်းများ ကွေးညွတ်ခြင်းနှင့် ဒူးဆစ်များ တတောင်ဆစ်များကဲ့သို့ ကြီးမားသည့် အဆစ်များ၊ တောင့်၍ တက်ခြင်း ဖြစ်တတ်၏။ သွက်ချာပါဒများနှင့် တက်ခြင်းတို့သည် လမ်းလျှောက်မှုကို မကြာခဏ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေ၏။ ဒူးဆစ်ကွေးမရသော လူနာသည်

မိမိခြေကို ရှေ့သို့ပစ်၍ ဆတ်တောက် ဆတ်တောက် လမ်းမလျှောက်လျှင် မဖြစ်ပေ။

ဖော်ပြသင့်သော အခြားလမ်းလျှောက်မှု ချွတ်ယွင်းခြင်းတစ်ခုမှာ **စိတ္တဇ ခြေမမြီခြင်း** (astasia) နှင့် **အသွားဆာခြင်း** (abasia) တို့ ဖြစ်၏။ ယင်းတွင် လူနာသည် ထိုင်နေစဉ်။ သို့မဟုတ် လဲလျောင်းနေစဉ် မိမိ၏ ခြေထောက်လှုပ်ရှားမှုများကို ထိန်းသိမ်းနိုင်သော်လည်း အလွန်ခဲယဉ်းစွာ မတ်တတ်ရပ်ရ၏။ အလွန် အချိုးမကျစွာ လမ်းလျှောက်ရတတ်၏။ ခြေထောက်များ ဒယ်မ်းဒယ်ိုင် ဖြစ်နေတတ်၏။ hysteria တွင် အများဆုံး တွေ့ရသော စကားပြောချွတ်ယွင်းမှုများမှာ **အသံမထွက်ခြင်း** (aphonia) (လူနာသည် လေသံဖြင့်သာ စကားပြောနိုင်၏။) နှင့် **နှုတ်ဆွဲခြင်း** (လူနာသည် လုံးဝ စကားမပြောနိုင်ချေ။) တို့ ဖြစ်ကြ၏။ စိတ်ဝင်စားဖွယ်ကောင်း သည်မှာ လေသံကလေးဖြင့်သာ စကားပြောနိုင်သော လူနာသည် စံကိုက် ဟန်အမူအရာ အပြည့်အဝဖြင့် ချောင်းဆိုးနိုင်၏။ အမှန်စင်စစ် လည်ချောင်း တွင် သွက်ချာပါဒ်ဆွဲလျှင် ချောင်းဆိုးခြင်းနှင့်တကွ စကားပြောအသံ နှစ်ရပ်လုံးကိုပါ ထိခိုက်ရပေမည်။ အသံမထွက်ခြင်းသည် hysteria တွင် အများအားဖြင့် တွေ့ရသော ရောဂါလက္ခဏာတစ်ခု ဖြစ်၏။ စိတ်လှုပ်ရှားမှု ပြင်းပြင်းနှင့် ကြုံရပြီးနောက် ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသည်ကို မကြာခဏ တွေ့ရ၏။ hysteria ၌ နှုတ်ဆွဲခြင်းမှာ အသံမထွက်ခြင်းနှင့် နှိုင်းယှဉ်လျှင် ဖြစ်သူ နည်း၏။

တစ်ခါတစ်ရံ hysteria တက်ခြင်းများ၊ သို့မဟုတ် အကြောဆွဲခြင်းများသည် ဝက်ရူးပြန်၍ တက်ခြင်းနှင့် ဆင်တူ၏။ သို့ရာတွင် ပြောင်းလဲတုံ့ပြန်မှု ဖြစ်ပွားသူများ၌ အမှန်စင်စစ် ဝက်ရူးပြန်သူများတွင် တွေ့ရသော ခြင်းရာသတ္တိများလည်း မတွေ့ရချေ။ ပြောင်းလဲတုံ့ပြန်မှု ဖြစ်ပွားသူသည် မိမိကိုယ်ကို ထိခိုက်ဒဏ်ရာရအောင်တက်၍ လဲကျခြင်း မရှိချေ။ အကယ်၍ မတော်တဆ လဲကျ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရအော် တက်ပါကလည်း အလင်းရောင်သို့ သူငယ်အိမ် အလိုအလျောက် တုံ့ပြန်မှုသည် မပျက်ချေ။ ထို့ပြင် သူသည် မိမိကိုယ်ကို မိမိ မထိန်းသိမ်းနိုင်သည်လည်း မဟုတ်ပေ။

ထိုမှတစ်ပါးလည်း hysteria တက်ခြင်းများသည် အများအားဖြင့် အခြားသူများ၏ ရှေ့မှောက်၌သာ အမြဲတမ်းလိုလိုဖြစ်တတ်၏။ hyste-

ria သတိလစ် မေ့မော့ခြင်းတွင်လည်း လူနာသည် မိမိတစ်ဦးတည်းသာ ရှိနေလျှင် ဖြစ်ခဲ့လှ၏။ hysteria သတိလစ် မေ့မော့ခြင်း၌ သိစိတ်ပျောက် ကွယ်ခြင်းသည် ကာကွယ်မှုဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုတစ်ခုဖြစ်၍ မိမိ မနှစ်သက် သော ဖိစီးအခြေအနေမှ အတော်အတန် သက်သာရာ ရစေသည့်အပြင် သွေးလှည့်ပတ်သွားလာခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဇီဝရုပ် ပြောင်းလဲခြင်းသည် ချွတ်ယွင်းမှုနှင့် တစ်စုံတစ်ရာ ဆက်သွယ်ခြင်း မရှိပေ။

**ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါဆိုင်ရာ ရောဂါပြုလက္ခဏာများ။** hysteria

ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါဆိုင်ရာ ရောဂါပြုလက္ခဏာများသည် ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ လည်ချောင်း၌ အလုံးဆိုခြင်း၊ လည်ချောင်း တင်းကျပ်ခြင်း၊ အပြင်းအထန် ချောင်းဆိုးခြင်း၊ အသက်ရှူခက်ခြင်း၊ အအေးပတ်၍ ခြေဖျားလက်ဖျား များ စေးထန်းခြင်း၊ လေချဉ်တက်ခြင်း၊ ခေါင်းမူးခြင်း၊ ပျို့အန်ခြင်း၊ နေရာတိတိကျကျ ထောက်မပြနိုင်သော ကိုက်ခဲခြင်းနှင့် နာကျင်ခြင်း အမျိုးမျိုးတို့ပါ၏။ တစ်ခါတစ်ရံ အဆက်မပြတ် ကြို့ထိုးခြင်း၊ သို့မဟုတ် ချေဆတ်ခြင်း ဖြစ်၏။ ရောဂါသမိုင်းတစ်ခုတွင် အသက် ၁၄ နှစ်အရွယ်ရှိ လုံမငယ်တစ်ဦးသည် ကျွမ်းကျင်သော ကုသသူထံ ခေါ်မလာမီ တနင်္ဂနွေ သုံးပတ်တိုင်တိုင် အဆက်မပြတ်လိုလို ချောင်းဆိုးနေခဲ့၏။

hysteria မျိုးကွဲ တစ်ခုဟူ၍ ဂုဏ်တူစွာ ပြုထားသော ကြိုတောင့် ကြိုခဲ အခြားအခြေအနေတစ်ရပ်မှာ **ခံတွင်းပျက်ခြင်း** (anorexia nervosa) ဖြစ်၏။ ယင်းတွင် အစား စားသောက်သောအခါ မြိန်ရှက်မှုကင်း၍ များများ မစားသောက်နိုင်ဘဲ အသားအရေ လျော့ပါး ပိန်ချုံးလာ၏။ အောင်မြင်စွာ မကုသပါက လူနာသည် အစာပြတ်၍ သေတတ်၏။ သို့ မဟုတ် အဆုတ်နာ၊ သို့မဟုတ် **အဆုတ်ရောင်ရမ်းနာ** (pneumonia) ဝင်ရောက်ဖိစီးခြင်း ခံရတတ်၏။

hysteria ဖြစ်သူများသည် တကယ့်ရောဂါပြုလက္ခဏာများကို ဖြစ် ပေါ်အောင် လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်စွမ်းမှာ မယုံကြည်စရာပင် ကောင်း၏။ ရောဂါ ပြင်းပြင်း အူအတက်ပေါက် အတုအယောင် ဖြစ်ရပ်တစ်ခုတွင် လူနာသည် ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းနာခြင်းနှင့် အခြားသော ရောဂါပြင်း အူအတက်ပေါက် ရောဂါပြု လက္ခဏာ)များကို ပြရုံသာမကဘဲ စံကိုက်ပုဂ္ဂိုလ်များထက် ကျော် လွန်အောင် ကိုယ်အပူရှိန်လည်း တက်လာ၏။ ထို့ပြင် စိတ်ကြောင်းရင်းခံ

ငှက်ဖျားရောဂါရှင်လည်း ရှိကြသေး၏။ အခြားဖြစ်ရပ်တစ်ခုတွင်မူ မိန်းမပျို တစ်ယောက်၌ တကယ် အဆုတ်နာရောဂါများတွင် တွေ့နေကျဖြစ်သော ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့လာခြင်း၊ ညအချိန် ချွေးထွက်ခြင်း၊ မကြာခဏ ဖျားခြင်းနှင့်တကွ အဆုတ်နာ၏ အခြားရောဂါ လက္ခဏာများ ကို တွေ့ရသော်လည်း သက်ဆိုင်ရာ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းတွင် အဆုတ် နာရောဂါ မရှိကြောင်း တွေ့ရ၏။

hysteria ရောဂါပြုလက္ခဏာများကြောင့် မလုပ်သင့်ဘဲ ပြုလုပ်မိ သော ခွဲစိတ်ကုသမှုပေါင်းများစွာ ရှိခဲ့သည်မှာလည်း အမှန်စင်စစ် အံ့ဩ ဖွယ် မဟုတ်ပေ။ **ဗင်းနက်** (Bennet, A.E) နှင့် **ဆင်းမရက်** (Semrad, E.V) တို့သည် ကိုယ်ကြောင်းရင်းခံ ရောဂါရှိသည်ဟူ၍ ယူဆကာ တက္ကသိုလ်ဆေးရုံသို့ တက်ရောက်ကုသခွင့် ပြုလုပ်မိသော ဆိုက်ကိုနယူ ရိုးဆစ် လူနာ ၁၀၀ တို့အကြောင်းကို လေ့လာတင်ပြခဲ့၏။ ယင်းလူနာ ၁၀၀ တို့အနက် ၇၂ ယောက်မှာ ပြင်းထန်သော ကိုယ်ကြောင်းရင်းခံ ရောဂါများ ဖြစ်ကြသည့် အစာအိမ်နှင့် အူမရောဂါ **အဆိပ်ဖြစ် သိုင်းရွိုက် လွန်ကဲခြေ** (hyperthyroidism, toxic) ဦးနှောက်ရောဂါနှင့် အခြား ကိုယ် ခန္ဓာဆိုင်ရာ ရောဂါများဟု မှားယွင်းရောဂါဖော်မိ၏။ အထက်ပါလူနာများ ကို စုစုပေါင်း ၁၇၉ ကြိမ် ခွဲစိတ်ကုခဲ့ရ၏။ ယင်းခွဲစိတ်ကုမှုများအနက် အနည်းဆုံး ထက်ဝက်ခန့်တို့မှာ တကယ်မလိုအပ်ဘဲ ပြုလုပ်မိခြင်း ဖြစ်၏။ hysteria လူနာတစ်ယောက်ကို အူအတက်ပေါက်ရောဂါ ဖြစ်သည်ဟူ၍ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ခွဲစိတ်ကုခဲ့ပြီး နောက်ဆုံး၌ ဆရာဝန်က လူနာ၏ ပိုက်ပေါ်တွင် “ဤနေရာ၌ အူအတက်ပေါက်ရောဂါမရှိ” ဟူသော စာတန်း ကို ထိုးကွင်းဆေးမျိုးနှင့် ထိုး၍ သတိပေးထားရသော အဖြစ်တစ်ရပ်ကို **ဆက်ဒလာ** (Sadler, W.S) က ရေးသားဖော်ပြခဲ့၏။

အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း မှားယွင်းရောဂါဖော်မှုများ ရှိခဲ့ သော်လည်း hysteria နှင့် ကိုယ်ကြောင်းရင်းခံရောဂါများကို ခွဲခြားနိုင်ရန် သတ်မှတ်စံများရှိ၏။ ယင်း သတ်မှတ်စံများအနက် အချို့ကို အထက်တွင် အမြွက်မျှ ရေးသားဖော်ပြခဲ့ပြီး ဖြစ်သော်လည်း ယခု အသေးစိတ် ဖော်ပြ ပါဦးမည်။

**(က-၂) hysteria ရောဂါရှင်သည် မိမိ၏ဝေဒနာကို လျစ်လျူ ရှုတတ်ခြင်း။** ။hysteria ရောဂါရှင်များသည် မိမိတို့၏ဝေဒနာနှင့် ပတ်သက်၍ စိတ်ပူပန်မှု အတော်အတန်ရှိကြောင်း တစ်ခါတစ်ရံပြု၏။ သို့သော် အမှန်တကယ် လက်တစ်ဖက် သွက်ချာပါဒ်ဆွဲသူ၊ သို့မဟုတ် အမှန်တကယ် နားပင်းသွားသူများ၏ ကြောက်ရွံ့မှု၊ စိုးရိမ်မှုမျိုး မရှိဘဲ တိုင်တန်းညည်းညူမှုကိုသာ ပြုလေ့ရှိ၏။

**(က-၂) hysteria ရောဂါရှင်သည် ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုခု၏ အလုပ်ချွတ်ယွင်း ပျက်ကွက်သော်လည်း ဖြစ်သင့် ဖြစ်ထိုက်သော နာဗ်ကြောပျံ့နှံ့ရာ နေရာများ၌ ပြောင်းလဲမှုမရှိခြင်း။** ။ ကြာရှည် ဖြစ်ပွားနေသော hysteria ရောဂါရှင်များမှအပ များစွာသော hysteria သွက်ချာပါဒ်များတွင် ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်း၌ ပြောင်းလဲမှု (သွက်ချာပါဒ်ဆွဲသော ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်း၏ အရွယ်သေးငယ်မှု) မရှိပေ။

**(က-၃) ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုခု၏ အလုပ်ပျက်ကွက်ချွတ်ယွင်းမှုသည် အမြဲတစေ မဟုတ်ဘဲ နေရာရွေးချယ် ဖြစ်ပွားခြင်း။** ။ ပုံစံပြရလျှင် hysteria မျက်စိကွယ်ခြင်းတွင် လူနာသည် မိမိသွားရာလမ်း၌ ရှိနေသော အခြားသူများနှင့် အရာဝတ္ထုများကို မမြင်မကန်း မတော်တဆ တိုက်ခိုက်မိခြင်း မရှိချေ။ ထို့ကြောင့် သွက်ချာပါဒ်ဆွဲသော ကြွက်သားများသည် အချို့အလုပ်များကို မလုပ်နိုင်သော်လည်း အခြားအလုပ်များကို လုပ်နိုင်၏။ ဤကား ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုခု၏ အလုပ်ပျက်ကွက်မှုသည် အမြဲတစေ ချွတ်ယွင်း၍ နေသည်မဟုတ်ဘဲ နေရာဌာနရွေး၍ ချွတ်ယွင်းပျက်ပြားသည့် သဘောပင် ဖြစ်၏။ အခြားပုံစံတစ်ခုမှာ hysteria ဝေဒနာရှင်တစ်ဦးဦးတွင် ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုခု၏ အလုပ်ပျက်ယွင်းမှုသည် ဤပုဂ္ဂိုလ် အိပ်ပျော်နေစဉ် မပျက်ဘဲ အကောင်းပကတိ လှုပ်ရှားနိုင်သည်ကို တွေ့ရ၏။

**(က-၄) စိတ်ညှို့စစ်ဆေးခြင်း။** ။ ကျွမ်းကျင်သော ကုသသူသည် hysteria ရောဂါရှင်ကို စိတ်ညှို့အိပ်မွေ့ချပြီးနောက် ရောဂါပြုလက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လာအောင် ပြုလုပ်နိုင်၏။ ပျောက်ကွယ်သွားအောင်လည်း ပြုလုပ်နိုင်၏။ ရောဂါပြုလက္ခဏာများကို ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုခုမှ အခြားတစ်နေရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းနိုင်၏။ ထို့ပြင် လူနာသည် နှစ်

ခြိုက်စွာ အိပ်ပျော်နေရာမှ နိုးလာစအချိန်တွင် စကားမပြောသည့်လူနာကို စကားပြောအောင်နှင့် သွက်ချာပါဒဆွဲနေသော ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းကို အသုံးချလှုပ်ရှားအောင် ပြုလုပ်နိုင်၏။

hysteria နှင့် စစ်မှုတာဝန်မှ လွှဲရှောင်လို၍ နာမကျန်းဟန်ဆောင်ခြင်းကို ခွဲခြားရန်မှာ အတော်အတန် လွယ်ကူ၏။ စစ်မှုတာဝန်မှ လွှဲရှောင်လို၍ နာမကျန်းဟန်ဆောင်သူများ တမင်ရည်ရွယ်ကာ လိမ်လည်ဟန်ဆောင်ခြင်း ဖြစ်၏။ ထိုသူ၏ အမူအရာတွင် ထိုအချက်သည် ပေါ်လွင်လျက် ရှိ၏။ ဤသို့ လိမ်လည်သူအချို့မှာ လိပ်ပြာမလုံသဖြင့် မျက်နှာပိုးမသေဘဲ ရှိတတ်၏။ hysteria မှာမူကား ဤကဲ့သို့မဟုတ်ဘဲ ဟန်အမူအရာ ပီပီရီရီ သေသေသပ်သပ် ရှိ၏။ သဘာဝအတိုင်း ရိုးသားသော အမူအရာ ရှိ၏။ စစ်မှုတာဝန်ကို ရှောင်ကွင်းရန် နာမကျန်းဟန်ဆောင်သူသည် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ကာကွယ်ပြောဆို၏။ မသင်္ကာစရာကောင်း၏။ အပြုအမူတွင် ရှေ့နောက်မညီညွတ်မှုတို့ကို ညွှန်ပြပြောဆိုလျှင် ဟန်ဆောင်သူသည် ကာကွယ်ပြောဆို၍ ဖုံးဖိရန် ကြိုးစား၏။ hysteria လူနာမှာမူကား ဤအပြုအမူမျိုးတွင် ရှေ့နောက်မညီညွတ်မှုတို့ကို ညွှန်ပြပြောလိုလင့်ကစား အမူအရာ မပျက်ချေ။ စိတ်အနှောင့်အယှက် မဖြစ်ချေ။ hysteria ရောဂါရှင်တွင် မိမိ၏ ရောဂါပြုလက္ခဏာများအတွက် စိတ်ပူပန်သောက အတော်အတန်ရှိ၍ ထို ရောဂါပြုလက္ခဏာများအကြောင်းကို ဆွေးနွေးတိုင်ပင် ပြောဆိုရန် စိတ်ပါ၏။ ဟန်ဆောင်သူမှာမူ သူ၏ ရောဂါပြုလက္ခဏာများ အကြောင်းကို ပြောဆိုဆွေးနွေးရန် မလိုလားသည့်အပြင် မိမိ၏ဟန်ဆောင်မှု ပေါ်ပေါက်သွားမည် စိုးသောကြောင့် ဆေးစစ်မခံလိုပေ။

**(ခ) ပြောင်းလဲတုံ့ပြန်မှု၏အဟုန်**

ပြောင်းလဲတုံ့ပြန်မှုများတွင် လူနာတို့သည် ရောဂါရခြင်းဖြင့် မိမိ၏ ပြဿနာကို ရှောင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဖြေရှင်းခြင်း ပြုလုပ်၏။ အခြားသော နယူးရိုးဆစ် တုံ့ပြန်မှုများမှာကဲ့သို့ပင်လျှင် ရောဂါပြုလက္ခဏာများသည် လူနာအား ခက်ခဲသော အခြေအနေများနှင့် ရင်ဆိုင်နေရခြင်းမှ ကင်းလွတ်စေ၏။ ထို့ပြင် အခြားသူများက ပိုမိုဂရုစိုက်ခြင်း၊ ပိုမို၍ ကရုဏာသက်ခြင်းကိုလည်း ခံယူရသည့်အတွက် လူနာတွင် အကျိုးရှိ၏။ ထို့နောက် အခြားသူများကို လူနာက မိမိ၏စိတ်အလိုကျ ထိန်းသိမ်းချုပ်ကိုင်မှုကိုလည်း



ပြုလုပ်နိုင်၏။ အောက်ဖော်ပြပါ ရောဂါသမိုင်း ကောက်နုတ်ချက်တွင် ဤအချက်များကို ထင်ရှားစွာ တွေ့နိုင်၏။

ဝေဒနာရှင် အမျိုးသမီးသည် ကလေးဘဝမှ စတင်၍ မိမိရုပ်ရည် ချောမောလှပခြင်း၊ တပ်မက်စွဲလမ်းဖွယ်ကောင်းခြင်း၊ အမူအရာ သိမ်မွေ့ ယဉ်ကျေးခြင်း၊ အနုပညာစွမ်းရည်ရှိခြင်း၊ အနုပညာကို နှစ်သက်မြတ်နိုး ခြင်း စသည်တို့ကို ဂုဏ်ယူလာခဲ့၏။ ထိုအမျိုးသမီးတွင် တိုးတက်ကြီးမြင့် လိုသော ဘဝရည်မှန်းချက် ပန်းတိုင်များလည်း ရှိ၏။ သူမကို ချီးမွမ်းအံ့ဩ အထင်ကြီးနေသော သူ၏မိသားစုက အထူး စောင့်ရှောက်ကာကွယ်ပေးခဲ့ ၏။ သူမ၏ဘဝနှင့် သူမနှင့်မိတ်ဆွေဖြစ်ရန် လိုလားနေကြသော ပုဂ္ဂိုလ် များသည် သူမ၏ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်များကို သိစိတ်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ မသိစိတ်ဖြင့် လည်းကောင်း နှိုးဆွပေးနေကြ၏။ ထိုသူများသည် ယင်း အမျိုးသမီး ပြုသမျှကို တစ်စုံတစ်ရာ ဝေဖန်ပြောဆိုခြင်း မရှိ။ ချီးမွမ်း အားကျ၍သာ နေကြ၏။ ထိုအမျိုးသမီး အထူးအားထုတ် ရည်မှန်းကြိုးစား နေသည်မှာ မိမိ၏ အလွန်ကောင်းလှသော အသံကို အသုံးပြု၍ မိတ်ဆွေ များနှင့် မိသားစုတို့၏ အံ့ဩချီးမွမ်းအားကျမှုကို ပိုမိုရရှိအောင် ပြုလုပ်ရန် ပင် ဖြစ်သည်။

ယခုအချိန်တွင် သူ့အသံကို စစ်ဆေးမည့်နေ့ ကပ်၍ လာချေပြီ။ အသံကို စစ်ဆေး၍ ကျေနပ်ဖွယ်ကောင်းလောက်အောင် အောင်မြင်မှသာ လျှင် သူမ ရည်မှန်းထားသော အဆိုကျော်တစ်ဦး ဖြစ်လာနိုင်မည် ဖြစ်၏။ ယခု သူ့အသံကို စစ်ဆေးမည့် ပုဂ္ဂိုလ်မှာလည်း သူမကို အံ့ဩချီးမွမ်း အားကျနေသူများထဲက မဟုတ်။ ဝေဖန်ဆန်းစစ်တတ်သော၊ ဂီတပညာ ဖြင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ပြုလုပ်နေသည့် ဆရာတစ်ယောက် ဖြစ်၏။ ထိုဆရာသည်ပင်လျှင် သူမ မျှော်လင့်ရည်မှန်း တောင့်တနေသော အသက် မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်ကို အဆုံးအဖြတ်ပေးတော့မည် ဖြစ်၏။ ဤကဲ့သို့ သော အသံစစ်ဆေးရန် အစီအစဉ်များကို ယခင်ကလည်း ပြုလုပ်ခဲ့ဖူးပါ၏။ သို့သော် အသံကို စစ်ဆေးမည်ပြုတိုင်း မစစ်ဆေးမီ သူမတွင် ပြင်းထန်စွာ ခေါင်းကိုက်လာသောကြောင့် လည်းကောင်း၊ အလွန်အမင်း လည်ချောင်း နာလာသောကြောင့် လည်းကောင်း၊ ရုတ်တရက် ကောက်ရသလို ပြင်း ထန်စွာ နာမကျန်းဖြစ်လာသောကြောင့် လည်းကောင်း အသံမစစ်ဖြစ်ခဲ့ပေ။

နောက်ဆုံး သူမသည် အသံကို စစ်ဆေးခံရပေတော့မည်။ ယခုကဲ့သို့ အသံကို စစ်ဆေးရန် အစီအစဉ် အထမြောက်ဖွယ် ဖြစ်လာခြင်းသည် သူမကိုတိုင်က စစ်ဆေးခံရန် တကယ်လိုလားသောကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်၏။ သို့မဟုတ် သူမ၏ဘဝတာတွင် အောင်မြင်ကျော်ကြားမှုကို ရရှိရန် မလုပ်မဖြစ်သော လမ်းစတစ်ခု ဖြစ်သောကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်၏။ သူမသည် အသံစစ်ဆေးရန် ဌာနသို့ သွားခဲ့၏။ စစ်ဆေးချက်တွင် လွယ်ကူသော ရှေးဦးအပိုင်းများကို အတန်ငယ် တုန်လှုပ်ကြောက်ရွံ့နေလင့်ကစား ထူးချွန်စွာဖြင့် အောင်မြင်ခဲ့၏။ ထို့နောက် စစ်ဆေးချက်တွင် ပို၍ အရေးကြီးသော ပိုမိုခက်ခဲသည့်အပိုင်းသို့ ရောက်လာ၏။ ထိုအပိုင်းသည် သူမ၏ ဘဝကို အဆုံးအဖြတ်ပေးမည့်အပိုင်း ဖြစ်၏။ ထို့ပြင် ထိုအပိုင်းသည် အသံ၏စွမ်းရည် အစစ်အမှန်နှင့် သီချင်းဆိုတတ်မှု စွမ်းရည် အစစ်အမှန်ကို ထုတ်ဖော်ပြသမည့် အပိုင်းလည်း ဖြစ်နေပြန်၏။ အသံစစ်ဆေးချက်တွင် ထိုအပိုင်းသို့ရောက်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် သူမ၏အသံသည် အက်ကွဲ၍လာ၏။ လည်ချောင်းနာလာ၏။ ရုတ်တရက် အသံဝင်ကာ အသံပြာလာ၏။ အက်တက်တက် ဖြစ်လာ၏။ ထို့ကြောင့် စစ်ဆေးချက်ကို ဆက်လက်ခံယူရန် မဖြစ်နိုင်တော့ပေ။ “သူ့လည်ချောင်းသည် အင်မတန် နုပါသည်။ ထို့ပြင် စစ်ဆေးချက်သည် ထိုမျှလောက် တုန်လှုပ်ချောက်ချား ဖွယ်ကောင်းကြောင်းကို ယခင်က မသိခဲ့ပါ” ဟူ၍ သူမက စစ်ဆေးသော ဆရာအား ရိုးသားစွာ ရှင်းပြ၏။ ထို့ပြင် “မိမိသည် ဤစစ်ဆေးချက်ကို နောက်ထပ်ခံယူရန် မသင့်တော့ပါ” ဟူ၍လည်း ထပ်လောင်းပြောပြ၏။ ထို့နောက် မိမိအိမ်သို့ သနားစဖွယ် ပြန်ခဲ့၏။ ထိုအချိန်မှစ၍ သူမတွင် ရက်ပေါင်းများစွာ အသံပျောက်ကွယ်နေခဲ့လေသည်။

ထိုအဖြစ်အပျက်နှင့် ပတ်သက်၍ သူမက အောက်ပါအတိုင်း **အကြောင်းကောင်းပြု (rationalization)** ခဲ့၏။ သူ့၌ လည်ချောင်းအခြေအနေ ဆိုးရွားနေစဉ် စစ်ဆေးချက်ကို ခံယူရသောကြောင့် အသံကို အလွန်အားစိုက်ခဲ့ရ၏။ အသံကို စစ်ဆေးသောဆရာသည် ထိုအကြောင်းကို ပို၍ သိသင့်သည်ဟု သူမက ဆို၏။ နောင်အခါ ထိုအကြောင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ပြောတိုင်းလည်း အသံစစ်ဆေးသော ဆရာသည် ရှေ့နောက်ဆင်ခြင် တိုင်း ထွာခြင်းမရှိဘဲ မပြုလုပ်သင့်သည့်အချိန်တွင် စစ်ဆေးခဲ့သည်ကို မလျှော့

သော ဇွဲသတ္တိဖြင့် ခံယူခဲ့ရာမှ အသံကို အားစိုက်ခဲ့မိသည်ဟူ၍ ဝမ်းနည်းစွာ ပြောပြ၏။ ဤသို့ ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့်အတွက် သူမသည် ယခု ကောင်းစွာ သီချင်းမဆိုနိုင်တော့ပါ။ ယခင်ကမူ သူမ၏အသံသည် ကောင်းခဲ့ပါသည်ဟု ပြော၏။ အမှန်စင်စစ် ထိုဖြစ်ရပ်မှာ တကယ်ဖြစ်ရပ်မှန် မဟုန်ပေ။ သူမအသံမှာလည်း အလယ်အလတ် တန်းစားမျှသာလျှင် ဖြစ်၏။ သို့ရာတွင် ဤကဲ့သို့ အကြောင်းပြကောင်းခြင်းဖြင့် သူမသည် မျက်နှာပူသက်သာသည်။ ဤနည်းဖြင့် တကယ် စွမ်းရည်ရှိသော အနုပညာသည် ကြီးတစ်ယောက်၏ အသွင်ကို ခံယူနိုင်သည့်ပြင် သူမ၏ အနုပညာ ပြောင်မြောက်မှုသည် အနာဂတ်တွင်ရှိတော့မည် မဟုတ်သော်လည်း အတိတ်က ရှိခဲ့ဖူးသည်ဟု ပြောင်းလဲ သိမြင်နေရ၏။ ထို့ပြင်လည်း ဤနည်းဖြင့် အနုပညာ ပြောင်မြောက်သူတစ်ယောက်အဖြစ် အများက ဝိုင်းဝန်းချီးမြှောက် ခံခြင်းနှင့် အမှန်တကယ် အနုပညာ မပြောင်မြောက်သော သူမ၏ အလယ်အလတ်တန်းစား အသံတို့ ကွာခြားခြင်းမှာ သက်သာရာ ရစေ၏။

ပြောင်းလဲတုံ့ပြန်မှု၏ လူနာသမိုင်းတို့တွင် အောက်ပါအတိုင်း ကွင်းဆက်ဖြစ်မှုများ ပါဝင်၏။ ရှေးဦးစွာ ကျေနပ်နှစ်သက်ဖွယ်မကောင်းသည့် အခြေအနေမှ လွတ်မြောက်လိုသော ဆန္ဒရှိ၏။ ယင်းအခြေအနေသည် စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ပြဿနာတစ်ရပ် ဖြစ်၏။ ဒုတိယတွင် ထိုအခြေအနေမှ ရှောင်တိမ်းရန် ရောဂါရလိုသော ယာယီဆန္ဒ ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ထိုဆန္ဒသည်ကား လက်ခံထားရန် လျော်ကန်သောဆန္ဒ ဖြစ်သောကြောင့် မိသိစိတ်အတွင်းသို့ မြုပ်သွား၏။ တတိယတွင် ဆက်လက်ဖိစီးနေသော အခြေအနေ၊ သို့မဟုတ် ထပ်မံဖိစီးနေသော အခြေအနေမျိုး၌ ကာယဆိုင်ရာ ရောဂါများ၏ လက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လာ၏။ ဤအဆင့်တွင် မူလအရင်းခံဆန္ဒသည် တိမ်မြုပ်ပျောက်ကွယ်သွား၍ ယင်း၏ကိုယ်စား ရောဂါပြုလက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လာရ၏။ ဤကဲ့သို့ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ပြဿနာကို ရောဂါပြုလက္ခဏာအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲလိုက်ခြင်းကြောင့် ထိုရောဂါကို ပြောင်းလဲတုံ့ပြန်မှုဟု ခေါ်၏။

ဤရောဂါတွင် အခြေခံသည် ဖိစီးသော အခြေအနေမှ စတင်ခဲ့သော်လည်း လူနာသည် မိမိ၏ ရောဂါပြုလက္ခဏာများနှင့် ဖိစီးသော အခြေအနေတို့၏ ဆက်နွယ်မှုကို မသိချေ။ လူနာတွင် ပေါ်ပေါက်လာသည့်

ရောဂါပြုလက္ခဏာတို့မှာလည်း မိမိတွင် ယခင်က ဖြစ်ခဲ့ဖူးသော ရောဂါတို့၏ လက္ခဏာများ၊ သို့မဟုတ် ဆွေးမျိုးမိတ်သင်္ဂဟများတွင် ဖြစ်ပွားသည်ကို တွေ့မြင်ကြားသိဖူးသော ရောဂါပြု လက္ခဏာများ၊ သို့မဟုတ် ဝတ္ထု၊ မဂ္ဂဇင်း၊ ရုပ်ရှင်များတွင် ဖတ်ရှုသိမြင် တွေ့ဖူးသော ရောဂါပြုလက္ခဏာများ ဖြစ်ကြ၏။

ပြောင်းလဲတုံ့ပြန်မှုများတွင် လူနာတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အတော်အတန် ခြားနားသော အဟုန်များ ရှိကြ၏။ ယင်းအဟုန်တို့၌ ရည်မှန်းချက်အမျိုးပေါင်း များစွာရှိ၏။ ထိုရည်မှန်းချက်များကို အောက်တွင် ဖော်ပြပါအံ့။

၁။ **ပုဂ္ဂလိက စိတ်ကျေနပ်နှစ်သိမ့်ဖွယ် မကောင်းသော သို့မဟုတ် အန္တရာယ်မကင်းသော အခြေမှ လွတ်မြောက်ရန် နည်းလမ်း တစ်ရပ်အဖြစ်ဖြင့် ပြောင်းလဲတုံ့ပြန်မှုကို အသုံးပြုခြင်း**

လူငယ်တစ်ဦးသည် မိမိမချစ်မနှစ်သက်သော အမျိုးသမီးနှင့် ခရစ်ယာန်ထုံးစံအတိုင်း လက်ထပ်သတ္တိဆိုရန် စင်မြင့်သို့သွားစဉ် မေ့မောလဲကျသွားသောကြောင့် နှစ်ကြိမ်တိုင်တိုင် လက်ထပ်ပွဲကို ဖျက်ခဲ့ရဖူး၏။ **ဟယ်လပန် (Halpern, H.J.)** သည် စစ်တပ်ထဲမှ **hysteria အမြင် မှုန်ဝါးခြင်း (amblyopia)** ဖြစ်ပွားသူ ၁၅ ယောက်အကြောင်းကို ရေးသား တင်ပြခဲ့ဖူး၏။ အမြင်မှုန်ဝါးခြင်း ဆိုသည်မှာ ကိုယ်ကြောင်းရင်းခံ မရှိဘဲ မျက်စိအားနည်းခြင်းနှင့် မှုန်ခြင်းအတွက်ပေးထားသော နာမည်ဖြစ်၏။ ထိုရောဂါရှင်များသည် စစ်ထွက်ရမည့်အခါတွင် အမြင်မှုန်ဝါးမှုဖြစ်၍ ဆေးရုံသို့ ပို့သောအခါ ပဋိပက္ခ အခြေအနေမှ လွတ်မြောက်သည့်အတွက် အမြင်မှုန်ဝါးခြင်း မရှိတော့ချေ။ ဤအဖြစ်မျိုးကို “မိမိ၏ လည်ချောင်းသည် အားစိုက်သီဆိုရန် မသင့်တော့ပါ” ဟူ၍ ပြောဆိုနေသော အဆိုကျော် မဖြစ်လိုက်ရှာသည့် လုံမပျို၏ အကြောင်းတွင်လည်း တွေ့နိုင်၏။ ထို့ပြင် အဒေါ်၏ ယောက်ျား အရက်သမား ဦးလေး၏ ရန်ကို ကြောက်ရ၍ မိမိမကြိုက်မနှစ်သက်သော မုဆိုးဖိုတစ်ယောက်နှင့် ပေးစားခံရမည့်ဆဲဆဲတွင် စုန်းပူးသလို နတ်ပူးသလို hysteria ဖြစ်သော လုံမပျိုတစ်ယောက်၏ အကြောင်းမှာလည်း ဤအဖြစ်မျိုးပင် ဖြစ်၏။ ရောဂါရခြင်းဖြင့် လူနာသည် မိမိ၏ အာရုံစိုက်မှုကို မိမိ၏ ရုံးနိမ့်မှု မအောင်မြင်မှုတို့မှ လွှဲပြောင်းပစ်လိုက်၍ မိမိအတွက် ဆင်ခြေကောင်းတစ်ခုရအောင် ပြုလုပ်ခြင်းပင်

ဖြစ်၏။ ဤကဲ့သို့ပြုခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်တိုင်နှင့်တကွ အခြားသူများကိုပါ လှည့်စား၏။ ဤသို့ လှည့်စားခြင်းမှာလည်း မသိစိတ်ဖြင့် ပြုလုပ်ခြင်း ဖြစ်၏။ သို့သော် ရောဂါပြုလက္ခဏာများမှာမူ အမှန်တကယ်ပင် ပေါ်ပေါက် လာ၏။ ယင်းရောဂါပြုလက္ခဏာများကို သိစိတ်ဖြင့် လုံးဝ ထိန်းသိမ်းခြင်း မပြုနိုင်ပေ။

၂။ ဆုံးရှုံးခဲ့သော ဆက်ဆံရေးအရည်ဆင့်ကို hysteria ရောဂါဖြင့် ပြန်လည်ရရှိစေခြင်း

ဤရည်မှန်းချက်မျိုးရှိသော အဟုန်ကို ပုံဆောင်ရန် ကလာဒီ (Clardy, E.R.) သည် ပြောင်းလဲတုံ့ပြန်မှု ဖြစ်ပွားသော ၁၀ နှစ်အရွယ် သူငယ် ကလေးတစ်ယောက်၏ အဖြစ်ကို ဖော်ပြခဲ့၏။ ရောဂါပြုလက္ခဏာ၏ အစ ဦးဆုံးအဖြစ်ဖြင့် ထိုသူငယ်လေးသည် ဗိုက်နာ၏။ ယင်းကို “အူအတက် ပေါက်ရောဂါ” ဟူ၍ ဆရာဝန်က မှတ်ထင်ကာ ရောဂါအမည် ပေးခဲ့၏။ ထို့နောက် ရောဂါပြု လက္ခဏာများ ရုတ်တရက် ပျောက်သွား၏။ သို့သော် မကြာမီ တစ်ဖန်ပေါ်လာ၍ နောက်တွင်လည်း မကြာမကြာ ပေါ်လာလေ့ ရှိ၏။ အထူးသဖြင့် အပြင်းအထန် တုန်လှုပ်ခြင်းနှင့်အတူ ရောဂါပြုလက္ခဏာ တို့သည် ပြန်၍ ပေါ်လာကြ၏။ နောက်ဆုံးတွင် လူနာကို ရော့ကလင် (Rockland) အစိုးရ ကလေးဆေးရုံသို့တင်၍ ကုသရ၏။ ဆေးရုံတွင် အောက်ပါအတိုင်း တွေ့ရှိရ၏။

“ဆေးရုံသို့ရောက်၍ နှစ်ရက်ကြာပြီးနောက် လူနာ ရေ သောက်စဉ် သူနာပြုတစ်ဦးသည် သူငယ်အနီးသို့ သွား၏။ သူနာပြု ကို စမြင်သော အချိန်အထိ လူနာ၏ အပြုအမူမှာ စံကိုက်အပြုအမူ သာ ဖြစ်၏။ ထို့နောက် လူနာ၏ လက်များနှင့် ခြေထောက်များ သည် တွန့်လိမ်၍လာ၏။ လူနာသည် ကတုန်ကယင် စိတ်မငြိမ် မသက် ဖြစ်လာ၏။ ထို့နောက် မိနစ်ပေါင်းများစွာ အော်ဟစ် ငိုယို၏။ ငါးရက်ခန့်ကြာသောအခါ ရောဂါပြုလက္ခဏာတစ်မျိုး ဖိစီးလာသဖြင့် နာဗ်ကြောပညာရှင်ကို လူနာအား စစ်ဆေးစေ၏။ နာဗ်ကြော ပညာရှင်၏ ပြောကြားချက်အရ လူနာ၏ တွန့်လိမ် လှုပ်ရှားမှုများ၊ မျက်နှာရှုံ့ခြင်းများ၊ ရုတ်တရက် ဆတ်ခနဲ လန့်ဖျပ် သော လှုပ်ရှားမှုများ၊ လက်များကို ဆုပ်လိုက် ဖြန့်လိုက် လှုပ်ရှားမှု

များ၊ ခြေထောက်ကို အချိန်မှန်မှန် ကွေးချည် ဆန့်ချည် ပြုခြင်းများမှာ ဖြစ်ပွားနေကျ ကိုယ်ကြောင်းရင်းခံ ရောဂါပုံသွင်များ မဟုတ်ကြချေ။ လူနာသည် မေ့မော့နေခြင်းလည်း မရှိချေ။ တင့်တည်း ငိုနေသော် လည်း တကယ်ဝမ်းနည်း တုန်လှုပ်ပုံ မရချေ။”

နောက်ကြောင်းကို စုံစမ်းကြည့်သောအခါ လူနာမှာ နှစ်ပေါင်းများစွာ အခြားသူများက အထူးအာရုံစိုက်ခြင်း ခံခဲ့ရသူဖြစ်ကြောင်း သိရ၏။ ထိုသူငယ်၏ ဖခင်မှာ မကြာမီက ရုတ်တရက် ဒဏ်ရာရ၍ မကြာမကြာ အပြင်းအထန် တက်သောကြောင့် အိမ်သူအိမ်သားများသည် လူနာသူငယ်ကလေးကို ရှေးကကဲ့သို့ ပြုစုဂရုစိုက်ခြင်း မပြုလုပ်နိုင်ဘဲ သူ၏ ဖခင်ကိုသာလျှင် ဂရုစိုက် ပြုစုနေကြရ၏။ ဤတွင် သူငယ်ကလေးသည် ဖခင်ရောဂါ မျိုးဆန်ဆန် ရောဂါရခြင်းဖြင့် ဆုံးရှုံးခဲ့သော ဂရုစိုက် စောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် ချစ်ခင်ကြင်နာခြင်းကို ပြန်လည်ရရှိအောင် ကြိုးပမ်းခြင်းဖြစ်၏။

၃။ **အပြစ်စွဲ ခံစားရခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကို မိမိ ဒဏ်ခတ်အပြစ်ပေးခြင်းကြောင့် ပြောင်းလဲတုံ့ပြန်မှုများ ပေါ်ပေါက်လာတတ်ခြင်း**

လူနာသမိုင်းတစ်ခုတွင် အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် မိမိဖခင်နှင့် ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားစဉ် ဖခင်ဖြစ်သူ၏ ရှုပ်အင်္ကျီကို ညာဘက်လက်ဖြင့် ဆွဲကိုင်၍ ဆုတ်ဖြုတ်မိခဲ့၏။ ထို့နောက် ပြင်းစွာ တုန်လှုပ်လာပြီးလျှင် ထိုအမျိုးသမီး၏ ညာဘက်လက်မောင်းသည် သွက်ချာပါဒ် ဆွဲသွားခဲ့၏။ ဤဖြစ်ရပ်တွင် စင်စစ်အားဖြင့် မိမိ၌ အပြစ်ရှိသောကြောင့် **သင်္ကေတ** (symbol) သဘောဖြင့် အပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းမျှသာဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှား၏။ အခြားပုံစံတစ်ခုမှာ လူတစ်ယောက်သည် မိမိဇနီးကို အခြားသူတစ်ယောက်နှင့် ဖောက်ပြားသည်ဟု ထင်မှတ်၍ သတ်ပစ်စဉ် ဇနီးသည်ကိုယ်မှ ထွက်လာသော သွေးတစ်စက်သည် ထိုသူ၏ ဘယ်ဘက်လက်မပေါ်သို့ ကျခဲ့၏။ လူသတ်မှုမှာ ရုတ်တရက် မပေါ်ပေါက်ခဲ့သော်လည်း မကြာမီ မိမိဇနီးသည် လုံးဝ အပြစ်ကင်းသူဖြစ်ကြောင်း၊ မိမိ အထင်မှား၍ သတ်မိကြောင်းကို ထိုသူ သိသွား၏။ ထို့နောက်တွင် ထိုသူ၏ ဘယ်ဘက်လက်မမှာ မခံမရပ်နိုင်အောင် နာကျင်ကိုက်ခဲ၍ လာလေရာ ဆရာဝန်များနှင့် အကြိမ်ကြိမ် ခွဲစိတ်ကုသ၏။ ခွဲစိတ်ကုသရန် မလိုအပ်ဘဲ မိမိ၏လက်မကို ခွဲစိတ်ကုသ

ပေးပါရန် ဆရာဝန်များကို မကြာခဏ အတင်းတိုက်တွန်းရာမှ လူသတ်မှု ပေါ်လာ၍ ထိုသူသည် သေဒဏ်ပေးခံရလေသည်။

၄။ မိမိကို ရက်စက်ပြင်းထန်စွာ ပြုမူခြင်းတို့ကို ကလဲ့စားချေသော အနေဖြင့် ပြောင်းလဲတုံ့ပြန်မှု ရောဂါပြုလက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်တတ်ခြင်း

အခြားသူတို့သည် မိမိကို ရက်စက်စွာ ပြုမူခြင်းကြောင့် မိမိတွင် ရောဂါရရှိသည့်အကြောင်း ရက်စက်စွာပြုမူသူတို့ကို သိစေခြင်းဖြင့် လူနာသည် ကျေနပ်နှစ်သိမ့်မှု ရရှိ၏။ ပုံစံမှာ ချစ်သူက နှစ်ပေါင်းများစွာ ရက်စက်စက်စက် စွန့်ပစ်ခြင်း ခံရပြီးနောက် မစားနိုင် မသောက်နိုင် တပိန်ပိန် တလိမ်လိမ် တညှိုးညှိုး တခွေခွေဖြစ်ကာ ကိုယ်ခန္ဓာဆိုင်ရာ ရောဂါတစ်ခုခု စွဲကပ်ခြင်းမျိုး ဖြစ်၏။ ဤသို့ ချစ်သူ၏ စွန့်ပစ်ခြင်းကြောင့် ရောဂါရနေသည်ကို စွန့်ပစ်သွားသောချစ်သူ ကြားသိသောအခါ လူနာသည် ကျေနပ်နှစ်သိမ့်မှုရရှိ၏။

၅။ တစ်ခါတစ်ရံ တကယ်ပင် ကာယဆိုင်ရာ ရောဂါတစ်ခုခု ရပြီးနောက် ယင်းရောဂါ ပျောက်ကင်းသွားသော်လည်း hysteria ပြောင်းလဲတုံ့ပြန်မှု ရောဂါပြုလက္ခဏာများ ပေါ်လာ၍ ဆက်လက်တည်ရှိနေခြင်း

ပုံစံအားဖြင့် လူနာတစ်ဦးသည် အအေးမိခြင်းကြောင့် မိမိစိတ်ကို ကြီးစွာ အနှောင့်အယှက်ပေးနေသော ပြဿနာမှ ယာယီကင်းလွတ်ချမ်းသာခွင့် ရ၏။ ထို့နောက် လူနာသည် အအေးမိသောရောဂါ ပျောက်ကင်းသွားသော်လည်း မသိစိတ်ဖြင့် မိမိတွင် ထိုရောဂါ ဆက်လက်ကြာရှည်စွာ ဖြစ်နေစေလို၏။ သို့မှသာလျှင် မိမိရင်ဆိုင်နေရသော ပြဿနာမှ ကင်းလွတ်ချမ်းသာခွင့်ကို ဆက်လက်ရရှိနေမည် ဖြစ်သောကြောင့်တည်း။ အခြားပုံစံတစ်ခုမှာ စစ်သားတစ်ယောက်သည် တိုက်ပွဲတစ်ခုတွင် လက်မောင်း၌ ဒဏ်ရာရသဖြင့် ဆေးရုံသို့ တက်ရောက်ကုသနေရ၏။ ထိုလက်မောင်းဒဏ်ရာ ပျောက်ပါက တိုက်ပွဲသို့ ပြန်သွားရမည်ဖြစ်၏။ ထိုအခါတွင် လက်မောင်းဒဏ်ရာ အနာကျက်သွားသော်လည်း လက်မောင်းမှာမူ အလွန်အမင်းအားနည်း၍ နေသေးသည်ကို မကြိုစဖူး ထူးထူးခြားခြား ကြာမြင့်စွာ ခံစားနေရတတ်၏။

၆။ မတော်တဆ ထိခိုက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဒဏ်ရာရခြင်း၊ တစ်ခုခု ဖြစ်ပွားပြီးနောက် ငွေကြေးအလျော်ရမည်ကို မျှော်လင့်ကာ hysteria ရောဂါပြုလက္ခဏာများ တစ်ခါတစ်ရံပေါ်တတ်ခြင်း

လူနာသည် ပြင်းထန်စွာ ဒဏ်ရာရသင့်သော မတော်တဆထိခိုက်မှု တစ်ခုခု ဖြစ်ပွားသော်လည်း အနည်းငယ်မျှသာ ဒဏ်ရာရသောအခါ၊ သို့မဟုတ် ထိတ်လန့်ရုံမျှသာ ဖြစ်သောအခါ ငွေကြေးအလျော်ရမည်ကို မျှော်လင့်၍ ပြောင်းလဲတုံ့ပြန်မှု ရောဂါလက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်တတ်သည်ဟု ဂတ်သရီ (Guthrie, E.R.) က ရေးသားဖော်ပြခဲ့၏။ လူနာသည် ထိုကဲ့သို့သော မတော်တဆ ထိခိုက်မှုမျိုးနှင့် ကြုံတွေ့ခဲ့ရပြီးနောက် မိမိ၏ မိတ်ဆွေများကို ပြန်ပြောပြီးသောအခါ အကယ်၍သာ ဒဏ်ရာပြင်းစွာ ရခဲ့ပါက တရားစွဲဆိုနိုင်ကြောင်းကို မိတ်ဆွေများထံမှ သိရှိလာခဲ့၏။ ထို့နောက်တွင် သူသည် တကယ်ပင် အကောင်းပကတိ ဖြစ်ပါ၏လော၊ သူ၏ ကျောကုန်းတွင် ဒဏ်ရာရနိုင်ခဲ့သည် မဟုတ်ပါလော စသဖြင့် တွေးတောကာ ထိုသူသည် သံသယများ ဝင်လာ၏။ ထို့နောက် မိမိကျောကုန်းကို အထူးသတိပြု၍ လှုပ်ရှားကာ စစ်ဆေးကြည့်သောအခါ ကျောကုန်းမှာ တကယ်ပင် အနည်းငယ် တင်းတောင့်တောင့် ဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရ၏။ အမှန်စင်စစ် ထိုသူ၏ ကျောကုန်းတွင် တစ်စုံတစ်ရာ အနည်းငယ်မျှ ချွတ်ယွင်းနေကောင်း ချွတ်ယွင်းနေပေမည်။ ထို့နောက်တွင်မူ ရှေ့နေနှင့် တွေ့ဆုံမိသောအခါ မိမိ၏ ဒဏ်ရာများအတွက် လျော်ကြေးရလိုမှုဖြင့် တရားစွဲဆို ဖြစ်လေတော့၏။

ဤနေရာတွင် လျော်ကြေးရလို၍ တမင် ဒဏ်ရာရဟန်ဆောင်သူများနှင့် တကယ်မသိစိတ်ဖြင့် ဖြစ်ပွားသော hysteria ရောဂါကို ခွဲခြားရန် အမှန်ပင် ခဲယဉ်း၏။ သို့ရာတွင် များစွာသော လူနာတို့၌ ဟန်ဆောင်ခြင်းနှင့် မသိစိတ်ဖြင့် hysteria ရောဂါလက္ခဏာ ရခြင်းတို့သည် နှစ်ခုစလုံး ရောနေတတ်၏။ ထိုအခါမျိုး၌ မသိစိတ်အပြုအမူတွင် သိစိတ်အပြုအမူက ထိပ်ဆောင်းအဖြစ်ဖြင့် ပေါ်လွင်ထင်ရှားနေတတ်၏။ ထို့အပြင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများအတွက် သင့်လျော်သော လျော်ကြေးငွေရပြီးသောအခါ အံ့ဩဖွယ်ကောင်းလောက်အောင် လျင်မြန်စွာ ရောဂါပျောက်သွားလေသည်။



လျော်ကြေးငွေနှင့် hysteria ရောဂါပြုလက္ခဏာများသည် ဆက်  
နွယ်လျက်ရှိ၏။ ယင်းဆက်နွယ်မှုကို “စာရေးဆရာ၏ လက်မောင်းကြွက်  
တက်ခြင်း” ကဲ့သို့သော အဖြစ်မျိုး၌ တွေ့ရ၏။ ထိုရောဂါမှာ များစွာ  
စာရေး၍ အလုပ်လုပ်ရသောကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု ရှေးက မှတ်ထင်ခဲ့ကြ၏။  
ဗြိတိသျှအလုပ်သမား လျော်ကြေးဥပဒေအရ အလုပ်သမားများကို လျော်  
ကြေးပေးရန် သတ်မှတ်ထားသဖြင့် ထိုရောဂါသည် ဗြိတိန်နိုင်ငံတွင် ဖြစ်  
ပွားသူ များပြားလှ၏။ ဆိုက်ကိုနယူရီးဆစ် ရောဂါရှင် ဗြိတိသျှစစ်သား  
(၁၈၈၀) တို့ကို ပိုင် (Pai, M.N.) သည် စစ်ဆေးကြည့်ရှုရာ ယင်းတို့  
အနက် စာရေးအဖြစ် အမှုထမ်းသူ ခြောက်ယောက်သာလျှင် တကယ်ပင်  
များစွာ စာရေးခဲ့ရသည်ကို တွေ့ခဲ့၏။ ယင်းလူနာ (၁၈၈၀) အနက်  
အများစုတို့မှာ မိမိ မကြိုက်နှစ်သက်သော အလုပ်ကို အခိုင်းခံရခြင်းကြောင့်  
ရောဂါလက္ခဏာများ ဖွံ့ဖြိုးလာကြခြင်း ဖြစ်၏။ ဤတုံ့ပြန်မှုကို လျော်  
ကြေးပေးရမည့် ရောဂါတစ်ခုဟု ယူဆထားသော အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု  
တွင်မူ ဤရောဂါဖြစ်ပွားသည်ကို မကြားရချေ။

**၇။ hysteria လူနာများမှာ များစွာ အညွှန်းခံလွယ်သဖြင့် ယင်း  
တို့အား ညွှန်းပေးသော မည်သည့် ရောဂါပြုလက္ခဏာမဆို  
ဖြစ်ပွားနိုင်ခြင်း**

ဆရာဝန်များသည် လူနာကို စစ်ဆေးနေစဉ် အမှတ်မထင် ညွှန်း  
လိုက်မိသော ရောဂါပြုလက္ခဏာတို့က အလွယ်တကူ လက်ခံကြောင်း  
အများအပြားပင် တွေ့ရ၏။

**(ဂ) ကုထုံး**

အခြားနယူရီးဆစ် တုံ့ပြန်မှုများကဲ့သို့ပင်လျှင် ပြောင်းလဲတုံ့ပြန်မှု  
ဖြစ်ပွားသော လူနာသည် ရောဂါပြုလက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်မလာလျှင်  
သို့မဟုတ် ရောဂါပြုလက္ခဏာများ ပျောက်သွားလျှင် မိမိ၏ တကယ့်  
ပြဿနာများနှင့် တစ်ဖန်ပြန်၍ ရင်ဆိုင်ရမည် ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ယင်း  
ကဲ့သို့သော လူနာများသည် မိမိတို့၏ ဝေဒနာကို ကုစားပစ်ချင်သည်ဟု  
နှုတ်မှ ထုတ်ဖော်ဆန္ဒပြုနေကြသော်လည်း မသိစိတ်တွင်မူ ကုသမှု မခံချင်  
ပေ။ ကုသမှုကို ဆန့်ကျင်အာခံသည့်အပြင် အပြည့်အဝ ပူးပေါင်းကူညီမှု

ကိုလည်း မပြုချေ။ ထို့ပြင် ကုသမှုက အနည်းငယ် အကျိုးသက်ရောက်စ ပြုလာပြန်လျှင်လည်း ကုသပေးသော ဆရာဝန်ကိုဖြစ်စေ၊ ဆေးကုဌာနကို ဖြစ်စေ၊ နှစ်ရပ်စလုံးကိုဖြစ်စေ အပြစ်ပြောဆိုဝေဖန်၍ စွန့်ခွာသွားတတ်၏။ မလာဘဲ နေတတ်၏။

တစ်ခါတစ်ရံ hysteria ရောဂါပြုလက္ခဏာများကို ပျောက်စေဆရာ များက ပျောက်အောင်ကုနိုင်၏။ နတ်သိကြားပေးသော ကုထုံးတို့ဖြင့် ပျောက်စေနိုင်၏။ အဆိုပါ ပျောက်စေဆရာများနှင့် နတ်သိကြားပေးသော ကုထုံးများသည် တစ်စိတ်တစ်ဒေသအားဖြင့် လူနာ၏ အညွှန်းခံလွယ်ခြင်း အပေါ်တွင် အခြေတည်၏။ တစ်စိတ်တစ်ဒေသအားဖြင့် “လူနာ၏ ပြဿနာ အားလုံးကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် မကြိုးပမ်းရဘဲ ပဋိပက္ခများနှင့် ရင်မဆိုင် စေရဘဲ ကုသဖြေရှင်းပေးမည်” ဟူသော နတ်သိကြားပေး ကုထုံးများ၏ ကတိဝန်ခံမှုပေါ်တွင် အခြေတည်၏။ သို့ရာတွင် လူနာ၏ပြဿနာကို ဖြေရှင်းရန်၊ သို့မဟုတ် တိမ်းရှောင်ရန် အထောက်အကူပြုသော ဘာသာ ရေးခံယူချက်၊ သို့မဟုတ် တိမ်းရှောင်ရန် အထောက်အကူပြုသော ဘာသာ ရေးခံယူချက်၊ သို့မဟုတ် လူနာ၏ တွေးခေါ်မြော်မြင်မှု သဘောတရား မရှိလျှင် ယင်း နတ်သိကြားကုထုံးများသည် ခေတ္တခဏသာလျှင် အကျိုး သက်ရောက်၍ မကြာမီ ယခင် ရောဂါဟောင်းများ သော်လည်းကောင်း၊ အခြား ရောဂါပြုလက္ခဏာများ သော်လည်းကောင်း၊ အဟောင်းအသစ် နှစ်ရပ်ပေါင်းသော်လည်းကောင်း တစ်ဖန် ပြန်ပေါ်လာမည် ဖြစ်၏။ အခြား နယူးရိုးဆစ်များကဲ့သို့ပင်လျှင် လူနာအတွက် အကောင်းမွန်ဆုံးသော တစ်ခု တည်းသော ကုထုံးမှာ လူနာသည် ရင့်ကျက်လာ၍ လုံလောက်သော ကိုယ် ရည်ကိုယ်သွေးညှိမှု ဖွံ့ဖြိုးလာစေရန် ရည်ရွယ်ပြုလုပ်သော စိတ်ကုထုံး သာလျှင် ဖြစ်၏။

**စိတ်ညှို့ခြင်း (hypnosis)** နှင့် အိပ်ဆေးသည် စိတ်ကုထုံးတွင် (အထူးသဖြင့် ရောဂါပြုလက္ခဏာများပျောက်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းတွင်) တွဲဖက် သုံးစွဲနိုင်သောနည်းများ ဖြစ်ကြ၏။ နတ်သိကြား ကုထုံးများမှာ ကဲ့သို့ပင် ရောဂါပြုလက္ခဏာများ ပျောက်သွားအောင် စိတ်ညှို့ခြင်း၊ သို့ မဟုတ် အိပ်ဆေးပေးခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ရုံမျှဖြင့် ရောဂါသည် တကယ် မပျောက်နိုင်ချေ။ အကြောင်းမူကား ထိုနည်းတို့သည် ပြဿနာ မူလရင်းမြစ် သို့ မရောက်သောကြောင့် ဖြစ်၏။

### ၂-၃။ ဆက်စပ်မဲ့တုံ့ပြန်မှုများ

ဤတုံ့ပြန်မှုတွင် အမျိုးအစားပေါင်းများစွာ ရှိ၏။ အဆိုပါ ဆက်စပ်မဲ့တုံ့ပြန်မှုများကို ယခင်က hysteria ရောဂါ၏ အောက်တွင် ပါဝင်သော အမျိုးအစားကွဲ တစ်ခုအနေဖြင့် ဖော်ပြခဲ့၏။ သို့ရာတွင် တိုးတက်လာသော အတွေ့အကြုံအရ ခေတ်သစ်အမြင်ဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားသော ဂုဏ်တူစုတို့ တွင်မူကား ဆက်စပ်မဲ့တုံ့ပြန်မှုများကို သီးခြားဖော်ပြလေ့ရှိ၏။

ဆက်စပ်မဲ့တုံ့ပြန်မှုတွင် ပါဝင်သော အမျိုးအစားများမှာ-

- (၁) **မှတ်ဉာဏ်ကွယ်ခြင်း။** ။မှတ်ဉာဏ်ကွယ်ပျောက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် မှတ်ဉာဏ်ချွတ်ယွင်းခြင်း၊ အထူးသဖြင့် အတိတ်အတွေ့အကြုံကို ပြန်လည်မှတ်မိနိုင်စွမ်း မရှိခြင်း။
- (၂) **အသိစိတ်ကွယ်ခြင်း (fugue) ။** ။ မမှတ်မိသော အပြုအမူ ပါဝင်သည့် အဖြစ်အပျက်ရှိခြင်း၊ များသောအားဖြင့် အချိန်အတန်ကြာအောင် ထိုအပြုအမူကို မေ့လျော့နေတတ်ခြင်း။ ပုံစံအားဖြင့် ရောဂါရှင်သည် မိမိနေအိမ်မှ ထွက်ခွာသွားခြင်း၊ သို့မဟုတ် မိမိနေထိုင်နေကျ ပတ်ဝန်းကျင်မှ ထွက်ခွာသွားခြင်း။
- (၃) **အိပ်စဉ်လမ်းလျှောက်ခြင်း (somnambulism)။** ။အိပ်ပျော်နေစဉ်မှာပင် မကြာခဏ ရှုပ်ထွေးသော အပြုအမူများကို ပြုလုပ်ခြင်း။ ထိုအပြုအမူတို့ကို အိပ်ရာမှနိုးလာသောအခါတွင် မမှတ်မိခြင်း။
- (၄) **အိပ်ချင်လွန်ရောဂါ (narcolepsy)။** ။နေ့အချိန်တွင် မိမိကိုယ်ကို မထိန်းချုပ်နိုင်လောက်အောင် အိပ်လိုသော ဆန္ဒများ များစွာ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း။
- (၅) **ခွန်တွဲကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး (dual personality) သို့မဟုတ် မျိုးပေါင်းစုံကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး (multiple personality)။** ။ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု လုံးဝခြားနားသော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးနှစ်ရပ် သို့မဟုတ် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးများစွာတို့ကို ထုတ်ဖော်ပြသခြင်းတို့ ဖြစ်ကြ၏။

ဆက်စပ်မဲ့တုံ့ပြန်မှုတို့၏ ရောဂါပြုလက္ခဏာများနှင့် ဖြစ်ပွားပုံ

အဟုန်များမှာ (hysteria) ၏ ရောဂါပြုလက္ခဏာများ အဟုန်များနှင့် ဆင်တူ၏။ ထို့ကြောင့်လည်း ဆက်စပ်မဲ့တုံ့ပြန်မှုများကို ရှေးယခင်က hysteria ၏ မျိုးကွဲတစ်ရပ်အဖြစ်ဖြင့် ဖော်ပြခဲ့ခြင်း ဖြစ်ဟန်တူ၏။

မှတ်ဉာဏ်ကွယ်ခြင်းနှင့် အသိစိတ်ကွယ်ခြင်းတို့သည် ဆက်စပ်မဲ့တုံ့ပြန်မှု၏ အမျိုးအစားတစ်ခုစီဖြစ်သော်လည်း များစွာသော ကျမ်းပြုဆရာတို့သည် ထိုနှစ်ခုကို ပူးတွဲဖော်ပြလေ့ရှိ၏။ ထို့ကြောင့် ယခုလည်း အဆိုပါ ရောဂါနှစ်ရပ်တို့ကို ပူးတွဲဖော်ပြသင့်သည့်အလျောက် အောက်တွင် ပူးတွဲ၍ ဖော်ပြပါမည်။

### (၁) မှတ်ဉာဏ်ကွယ်ခြင်း

မှတ်ဉာဏ်ကွယ်ခြင်း ဆိုသည်မှာ အတိတ်အတွေ့အကြုံကို ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ခြင်းငှာ လုံးဝမစွမ်းနိုင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် တစ်စိတ်တစ်ဒေသ မစွမ်းနိုင်ခြင်းကို ခေါ်၏။ မှတ်ဉာဏ်ကွယ်ခြင်း ဖြစ်စေတတ်သည့် အခြေအနေ သုံးရပ်ရှိ၏။

**ကိုယ်ကြောင်းရင်းခံ အခြေအနေ။** ။ ကိုယ်ကြောင်းရင်းခံကြောင့် မှတ်ဉာဏ်ကွယ်ခြင်း ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။ ပုံစံများမှာ-အပြင်းဖျား၍ **ကယောင်ကတမ်းဖြစ်ခြင်း (delirium)**၊ ဦးခေါင်း၌ ဒဏ်ရာရခြင်း၊ နာဗ်ကြောစုအဖွဲ့တွင် ရောဂါရခြင်းတို့ ဖြစ်၏။ ဤကဲ့သို့ အတိတ်အတွေ့အကြုံတို့ကို ပြန်လည်ဖော်ထုတ်နိုင်စွမ်း မရှိခြင်းကို သွက်ချာပါဒယှဉ် ရူးသွပ်ရောဂါ (ဂျီ၊ ပီ၊ အိုင်) တွင်လည်း တွေ့ရ၏။

**ကိုယ်ကြောင်းရင်းခံ ဦးနှောက်ရောဂါပေဒ အခြေအနေ။** ။ ဦးနှောက်တွင်း ရောဂါပေဒ အခြေအနေကြောင့်လည်း မှတ်ဉာဏ်ကွယ်ခြင်း ဖြစ်နိုင်၏။

**စိတ်ကြောင်းရင်းခံ အခြေအနေ။** ။ စိတ်အခြေအနေ အရင်းမူလကြောင့်လည်း မှတ်ဉာဏ်ကွယ်ခြင်း ဖြစ်နိုင်၏။

သတိပြုရမည်မှာ အတိတ်အတွေ့အကြုံကို လုံးဝ မေ့လျော့ခြင်း၊ သို့မဟုတ် တစ်စိတ်တစ်ဒေသ မေ့လျော့ခြင်း ဖြစ်ပွားတိုင်း ဆက်စပ်တုံ့ပြန်မှုဟု မမှတ်ယူသင့်ပေ။ အတိတ်အတွေ့အကြုံကို မေ့လျော့ခြင်းသည်

အခြားသော အခြေအနေတို့၌လည်း ဖြစ်နိုင်၏။ စိတ်ကြောင်းရင်းခံကြောင့် အတိတ်အတွေ့အကြုံကို မေ့လျော့သူများသည် အများအားဖြင့် လုံးဝ မမေ့လျော့တတ်ကြပေ။ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကိုသာလျှင် မေ့လျော့ကြ၏။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်တို့ကို စိတ်ညှို့ပြီးနောက် သူတို့၏ အတိတ်အတွေ့အကြုံကို မေးမြန်းလျှင် ပြန်လည်ပြောဆိုနိုင်လေ့ရှိ၏။ ကိုယ်ကြောင်းရင်းခံကြောင့် အတိတ်အတွေ့အကြုံကို မေ့လျော့သူများသည် မိမိတို့၏ အတိတ်အတွေ့အကြုံကို လုံးဝမေ့လျော့နေတတ်ကြောင်း တွေ့ရ၏။ စိတ်ကြောင်းရင်းခံကြောင့် ဖြစ်ပွားသော အတိတ်အတွေ့အကြုံ မေ့လျော့နေသူများကို သင့်လျော်သည့် နည်းလမ်းများ သုံး၍ အတိတ်အတွေ့အကြုံ ပြန်လည်ဖော်ထုတ်အောင် ပြုလုပ်နိုင်၏။ ကိုယ်ကြောင်းရင်းခံ အခြေအနေနှင့် ကိုယ်ကြောင်းရင်းခံ ဦးနှောက်ရောဂါပေဒ အခြေအနေတို့ကြောင့် အတိတ်အတွေ့အကြုံကို မေ့လျှင် မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ ဖော်ထုတ်လာအောင် မပြုလုပ်နိုင်ပေ။ ဆေးပညာဖြင့် အခြေအနေ ကောင်းမွန်လာအောင် ကုစားပေးပြီးမှသာလျှင် အတိတ်အတွေ့အကြုံကို ပြန်လည်ဖော်ထုတ်လာနိုင်အောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်၏။

မှတ်ဉာဏ်ကွယ်သူသည် မိမိ မဖြေရှင်းနိုင်သော ပြဿနာကို မေ့လျော့ခြင်းဖြင့် ကာကွယ်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။ အဆိုပါ ပြဿနာကို မသိစိတ်အတွင်းသို့ ထိုးသွင်းပစ်လိုက်၍ မြှုပ်ပစ်လိုက်ခြင်းဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ကြောင်းရင်းခံ မှတ်ဉာဏ်ကွယ်သူသည် မိမိ၏ အတိတ် အတွေ့အကြုံကို တကယ်ပင် မေ့လျော့သွားသော်လည်း နယူးရိုးဆစ်ရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်သော မှတ်ဉာဏ်ကွယ်သူမှာ တကယ်မေ့လျော့ခြင်း မဟုတ်။ မသိစိတ်တွင်းသို့ ထိုးထွင်း၍ တိမ်မြုပ်နေခြင်းမျှသာ ဖြစ်သောကြောင့် သင့်လျော်သည့်နည်းလမ်းဖြင့် အတိတ်အတွေ့အကြုံကို ပြန်လည် ဖော်ထုတ်နိုင်ခြင်း ဖြစ်၏။ ယင်းမှတ်ဉာဏ်ကွယ်ခြင်းသည် စစ်ကာလအတွင်း၌ အများဆုံး ဖြစ်လေ့ရှိ၏။ စစ်တိုက်ရာတွင် ရှေ့သို့ဆက်လက်ပြီး မတိုက်လိုသဖြင့် မှတ်ဉာဏ်ကွယ်ခြင်းကို အသုံးပြုလျက် တိမ်းရှောင်တတ်၏။ အရပ်သားများတွင် စိတ်ထိခိုက် တုန်လှုပ်စေသည့် အခြေအနေနှင့် ကြုံသောအခါ မှတ်ဉာဏ်ကွယ်မှု အများဆုံးဖြစ်လေ့ရှိ၏။

**(က) မှတ်ဉာဏ်ကွယ်ခြင်း ရောဂါပြုလက္ခဏာများ**

လူနာသည် ဟိုဟိုသည်သည် လှည့်ပတ်သွားလာနေတတ်၏။ မိမိ အမည်၊ အသက်၊ နေရပ် စသည်တို့ကို မမှတ်မိပေ။ ဤနယူရိုးဆစ် ရောဂါရှင်သည် ကိုယ်ကြောင်းရင်းခံကြောင့် ဖြစ်ပွားသော ရောဂါနှင့် မတူပေ။ မိမိဆွေမျိုးများ၊ မိမိ မိဘ၊ မိမိ ခင်ပွန်း သားသမီး (အကယ်၍ ရှိခဲ့လျှင်) များကို မမှတ်မိပေ။ အဆိုပါ အကြောင်းအရာတို့ကို မေ့လျော့တတ်သော်လည်း မိမိ နဂို **စွမ်းရည် (ability)** ကို မမေ့ပေ။ စာရေးခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း၊ စကားပြောခြင်းတို့တွင် လုံးဝ မထိခိုက်ပေ။ စန္ဒရားတီးတတ်သူသည် အခြား မေ့ချင်ရာကသာ မေ့ပြီး ရှေးယခင်က သင်ယူတတ်မြောက်ခဲ့သည့် စန္ဒရားတီးတတ်သော စွမ်းရည်ကိုမူ မမေ့ပေ။

မှတ်ဉာဏ်ကွယ်ခြင်းသည်လည်း မဖြေရှင်းနိုင်သော ပြဿနာကို တိမ်းရှောင်ခြင်းတစ်မျိုးပင် ဖြစ်၏။ မှတ်ဉာဏ်ကွယ်သူသည် မိမိ အသိအကျွမ်းရှိမည့် မြို့တွင်မနေဘဲ မေ့လျော့ ရောဂါရှင်ကဲ့သို့ပင် ဟိုဟိုသည်သည် သွားလာနေတတ်၏။ မိမိ၏ နေရင်းရပ်ရွာနှင့် ဝေးကွာသည့် နေရာများသို့ ရက်ပိုင်း လပိုင်း နှစ်ပိုင်းထိကြာအောင် သွားရောက်နေထိုင်လေ့ရှိ၏။ အကြောင်းတစ်စုံတစ်ရာကြောင့် မှတ်ဉာဏ်ကွယ်ခြင်း ပျောက်ကင်း၍ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာပါလျှင်လည်း မိမိသည် အဘယ့်ကြောင့် ဤနေရာ ဤဒေသသို့ ရောက်ရှိနေသည်ကို လုံးဝမသိတော့ပေ။ အဆိုပါ ရောဂါရှင်သည် နေရင်းဒေသမှ ထွက်ခွာခဲ့ပြီးနောက် တစ်ရွာ တစ်မြို့ တစ်တိုင်းပြည်သို့ ရောက်သည့်အခါ လူသစ်၊ အမည်သစ်၊ အလုပ်သစ်၊ အိမ်ထောင်သစ် ထူထောင်နေတတ်၏။

**(ခ) ရောဂါဖြစ်ပွားရသော အဟုန်များ**

အထက်တွင် ဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း ဤရောဂါဖြစ်ပွားရသော အဟုန်များသည် hysteria ရောဂါတို့၏ အဟုန်တို့နှင့် ဆင်တူ၏။ ဖြစ်ရပ်မှန်နည်းလမ်းဖြင့် မဖြေရှင်းနိုင်သော ပြဿနာကို တိမ်းရှောင်လိုသဖြင့် မေ့လျော့ပစ်ကာ မသိစိတ်အတွင်းသို့ တိမ်မြုပ်အောင် ပြုလုပ်၏။ ထိုရောဂါရှင်များသည် အတ္တပဓာနပြုသူများ၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှု မရင့်ကျက်သူများ၊ အညွန့်ခံလွယ်သူများ ဖြစ်ကြ၏။ အဆိုပါပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် စိတ်နှလုံးမသာယာ

ဖွယ် အခြေအနေနှင့် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရလျှင် ထိုအခြေအနေကို သိစိတ် အတွင်းမှ မေ့ပျောက်ပစ်ချင်စိတ် ပေါ်လာ၏။ အမှန်စင်စစ် သိစိတ်ဖြင့် ပြဿနာကို ရင်မဆိုင်ရဲပေ။ ဤသို့ စိတ်ဓာတ်ပျော့ညံ့သူများတွင် ဤရောဂါ ဖြစ်တတ်၏။ မဖြေရှင်းနိုင်သော ပြဿနာကို မသိစိတ်အတွင်း၌ တိမ်မြုပ် စေပြီးနောက် အတိတ်အတွေ့အကြုံကို သိစိတ်အတွင်းတွင် တကယ်မေ့သွား ၏။ ဤသို့ မေ့သွားသောအခါ ပြဿနာနှင့် မည်သို့ဆက်စပ်မှုရှိသည်ကို သိစိတ်ဖြင့် မသိတော့ပေ။ ထို့ကြောင့် ဆက်စပ်တုံ့ပြန်မှုဟု အမည်ပေးခြင်း ဖြစ်၏။ လူနာ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး အစိတ်အပိုင်းချို့တို့သည် တိမ်မြုပ် သွား၏။ ထို့ကြောင့် ကြွင်းသော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး အင်္ဂါရပ်အချို့နှင့် ဆက်စပ်မှုမရှိသည့်အတွက် ဆက်စပ်မဲ့တုံ့ပြန်မှုဟု ခေါ်၏။ စံကိုက်ပုဂ္ဂိုလ် တို့၌ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး အင်္ဂါရပ်အားလုံးတို့သည် ကောင်းစွာ စုစည်းမှု ရှိ၏။ **မှတ်ဉာဏ်** (memory) ဆိုသည်မှာ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး အင်္ဂါရပ် တစ်ခုပင်ဖြစ်ရာ မှတ်ဉာဏ်ကွယ်သောအခါ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးအင်္ဂါရပ် အားလုံးတို့သည် ကောင်းစွာ စုစည်းမှုမရှိတော့ဘဲ ပြိုကွဲသွား၏။ ဤသို့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဖောက်ပြန်ခြင်းဖြင့် မိမိ လိုလားတောင့်တ မျှော်မှန်း နေသော ဘဝသစ်တစ်ခုသို့ ရောက်အောင် ဖန်တီးပေးပြီး ထိုဘဝသစ်ဖြင့် လူနာသည် အသက်မွေး၏။ အောက်ဖော်ပြပါ လူနာသမိုင်းကောက်နုတ် ချက်တွင် ဤသဘောကို တွေ့မြင်နိုင်၏။

“အသက် ၄၂ နှစ် အရွယ် **ဗားနစ်** (Bernice, L.) အမည်ရှိ အိမ် ရှင်မတစ်ဦးသည် လေးနှစ်ကြာမျှ ပျောက်ဆုံးနေပြီးနောက် နေရင်းဒေသ နှင့် မိုင် ၁၀၀၀ ခန့် ဝေးသော မြို့တစ်မြို့တွင် မိတ်ဆွေများက ပြန်လည် တွေ့ရှိခဲ့၏။ မိတ်ဆွေများသည် သူမကို နေရင်းရပ်ရွာသို့ ပြန်ခေါ်ခဲ့၏။ သူမ၏ မိသားစုနှင့် ပြန်တွေ့သောအခါ မိသားစုကို သူမသည် လုံးဝ မမှတ်မိတော့ပေ။ ဤသို့ ပြန်တွေ့ရခြင်းကိုပင် သူမသည် စိတ်ရှုပ်နေကာ မိမိကို လူမှားပြီး ခေါ်လာခြင်းဖြစ်ကြောင်း မိမိကို ပြန်ပို့ပါမည့်အကြောင်း ကိုသာ ပြောဆိုလေ၏။ ထိုအခါ သူမမိသားစုသည် သူမကို စိတ်ကုဆေးရုံ သို့ ခေါ်လာ၍ နည်းအမျိုးမျိုးနှင့် ကုသပေးသဖြင့် သက်သာရာရကာ နောက်ကြောင်းကို ပြန်လည် ပြောပြနိုင်လာ၏။ သူမသည် **ဧဝဂေလီ ဂိုဏ်းဝင်** (Evangelical Church) ဘာသာရေးကြည်ညိုသည့် မိဘနှစ်ပါး

မှ ပေါက်ဖွားလာခဲ့သူဖြစ်၏။ သူ့မိဘနှစ်ပါး အိမ်ထောင်ကျပြီးနောက် သူ့ကို မွေးဖွားလာသည့် အချိန်မှစ၍ လင်မယားနှစ်ယောက် အချင်းချင်း မသင်္ကာဖြစ်ပြီး စကားများကြ၏။ မိဘနှစ်ပါးသည် မိမိတို့ဒေါသကို ကလေး ပေါ်သို့ ပုံချ၏။ သူ့မှာ မိဘနှစ်ပါး၏ အနှိမ်ခံဘဝဖြင့် ကြီးပြင်းလာခဲ့ရ၏။ သို့သော် သူ့တွင် အစ်မကြီးတစ်ယောက်ရှိ၍ ယင်းအစ်မကြီးကိုပင် ခင် တွယ်နေခဲ့ရ၏။ အသက် ၁၈ နှစ် အရွယ်တွင် အစ်မကြီး သေဆုံးသွား၍ ပူဆွေးခဲ့ရ၏။ သူ့အသက် ၁၈ နှစ်တွင် တက္ကသိုလ်ဝင်တန်းအောင်၍ ကောလိပ်သို့ ရောက်၏။ ကောလိပ်တွင် ဒုတိယနှစ်၌ သူမနှင့် တစ်ခန်း တည်းအတူနေ အမျိုးသမီးနှင့် အလွန်ချစ်ခင်၍ အဆိုပါအမျိုးသမီးကို သေဆုံးသွားသော အစ်မကြီးနေရာတွင် အစားထိုး၍ တွယ်တာလာခဲ့၏။ ယင်းအခန်းဖော် အမျိုးသမီး၏ ဆောင်ရွက်ပေးမှုကြောင့် သူမသည် စန္ဒရား တီး တတ်မြောက်ခဲ့၏။ ယင်းအခန်းဖော် အမျိုးသမီးသည် သွားစိုက် ဆရာဝန်တစ်ယောက်နှင့် ချစ်ကြိုက် စေ့စပ်ကြောင်းလမ်းထား၏။ ချစ်သူ နှစ်ယောက်တို့ အပြင်ထွက်လျှင် ဗားနစ်ကို အဖော်အဖြစ် ခေါ်သွားလေ့ ရှိ၏။ ဗားနစ်သည် ထိုဆရာဝန်ကို တစ်ဖက်သတ်ကြိုက်နှစ်သက်မိ၍ မိမိ၏ အခန်းဖော် သူငယ်ချင်းအပေါ် မနာလိုဝန်တိုစိတ်များ ဝင်ရောက်လာ၏။ တစ်ပြိုင်တည်းမှာပင် ဗားနစ်သည် မိမိသူငယ်ချင်းကို မလျော်သောစိတ် ဖြင့် ပြစ်မှားမိကြောင်း သိရှိ၏။ ဆရာဝန်ကမူ ဗားနစ်ကို စိတ်မဝင်စားပေ။ ဤသို့ဖြင့် နှစ်အနည်းငယ် ကြာလာသောအခါ ဗားနစ်၏ အခန်းဖော် သူငယ်ချင်းသည် ဆရာဝန်နှင့် လက်ထပ်၍ ကနေဒါသို့ ပြောင်းရွှေ့သွား ခဲ့၏။ ဗားနစ်မှာလည်း များစွာ ပူဆွေးဝမ်းနည်း၍ ဆက်လက် ကျောင်း မနေတော့ဘဲ မိမိအိမ်သို့ ပြန်လာခဲ့၏။ သို့ရာတွင် မိဘ၏ တိုက်တွန်းမှု ကြောင့် ကျောင်းတစ်ဖန် ပြန်တက်ရ၏။ ကျောင်းတွင် အတန်းအောင်မြင် ၍ သာသနာပြုအဖွဲ့တွင် ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်ခဲ့၏။ ထို့နောက် ဗားနစ်သည် မိဘ စေ့စပ်ပေးစားသူတစ်ဦးကို အချစ်မပါဘဲ လက်ထပ်ယူခဲ့ရ၏။ ဗားနစ် တို့ ဇနီးမောင်နှံသည် မြန်မာပြည်နှင့် တရုတ်ပြည်သို့ သာသနာပြုများ အဖြစ် လာရောက်နေထိုင်ခဲ့ကြသည်။ ကလေးနှစ်ဦး ဖွားမြင်ခဲ့၏။ ထို့ နောက် အမေရိကသို့ပြန်၍ ရွာငယ်လေးတစ်ရွာတွင် နေထိုင်ကာ သာသနာ ပြု ဝန်ထမ်းပုဂ္ဂိုလ်များအဖြစ် ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်နေ၏။ ယင်းရွာငယ် ကလေးသည် အသွားအလာ လမ်းပန်းအဆက်အသွယ် ခက်ခဲ၍ ခေတ်မီမီ



မနေထိုင်ရသောကြောင့် ဗားနစ်မှာ ပျော်ရွှင်မှု ဆိတ်သုဉ်းလာခဲ့၏။ ငယ်ရွယ်စဉ် တက္ကသိုလ်ကျောင်းသူဘဝကို ပြန်လည်တွေးတောပြီး ဖြေဖျော်မှု ရှာခဲ့၏။ ဗားနစ် အသက် ၃၇ နှစ်တွင် ကလေးအငယ် ဆုံး၍ စိတ်ထိခိုက်ပြီး အိမ်မှ ရုတ်တရက် ထွက်သွားခဲ့၏။ ဗားနစ်သည် ရုတ်တရက် သတိလစ်၍ ငယ်ရွယ်စဉ် ကျောင်းသူဘဝကို ပြန်ရောက်သွားကာ မိမိကိုယ်ကို မိမိ ငယ်စဉ်က သူငယ်ချင်း **နှင်းဆီ** (Rose) ဖြစ်သည်ဟု ထင်မြင်၏။ နှင်းဆီ အဖြစ်ဖြင့်သာလျှင် မိတ်ဆွေသစ်များနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံခဲ့၏။ နှင်းဆီအဖြစ်ဖြင့်ပင် ဂီတသိပ္ပံကျောင်းတစ်ခု၌ စန္ဒရားဆရာမ ဖြစ်လာခဲ့၏။ ဤသို့လျှင် လူသစ်၊ စိတ်သစ်၊ မိတ်သစ်ပေါင်းပြီး ဘဝသစ်တစ်ခုကို ထူထောင်၏။ တစ်နေ့တွင် နှင်းဆီကိုရော ဗားနစ်ကိုပါ သိသူ တက္ကသိုလ်မှ သူငယ်ချင်းတစ်ဦးက တွေ့ရှိ၍ ထိုသူငယ်ချင်းက အတင်းသွေးဆောင်ကာ ချီကာဂိုမြို့ရှိ သူမိသားစုထံ ခေါ်ဆောင်လာခဲ့၏။”

ဤကဲ့သို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ တောရွာကလေးတွင် အနေအထိုင် အဝတ်အစား အပြောအဆို စသည်တို့ကို သာသနာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦးအနေဖြင့် ဆင်ဆင်ခြင်ခြင် နေထိုင်ရသည့် စိတ်မချမ်းသာဖွယ် အခြေအနေမှ တိမ်းရှောင်လိုသောကြောင့် မှတ်ဉာဏ်ကွယ်ရခြင်း ဖြစ်၏။ အထက်ပါ စိတ်မချမ်းသာဖွယ် အခြေအနေမှ ဖြစ်ရပ်မှန်နည်းလမ်းဖြင့် တိမ်းရှောင်ရန် မတတ်နိုင်သောကြောင့် မိမိ၏ ပြဿနာကို မသိစိတ်အတွင်းသို့ မြုပ်စေကာ မိမိဖြစ်လိုသော ဘဝအသစ်ဖြင့် အသက်မွေးခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ထိုရောဂါ ဖြစ်ပွားနေစဉ် စာရိတ္တ ထိခိုက်စေမည့် အပြုအမူများ၊ ကာမနှင့် ပတ်သက်၍ ဂုဏ်သရေထိခိုက်မည့် အပြုအမူများ မရှိပေ။ တစ်ဦးတည်း လွတ်လပ်စွာ အသက်မွေးလျက်ရှိသည်ကိုသာ တွေ့ရ၏။ မှတ်ဉာဏ်ကွယ်ရောဂါ ဖြစ်သော်လည်း သူ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတွင် ကြွင်းသောအင်္ဂါရပ်များနှင့် ဆက်စပ်မှု မရှိရုံသာဖြစ်၍ စာရိတ္တထိခိုက်မှု မရှိပေ။ ဆက်စပ်မဲ့ တုံ့ပြန်မှု ဖြစ်ပွားသူတွင် စာရိတ္တနှင့်ပတ်သက်၍ ထိန်းသိမ်းမှုရှိ၏။ ဝက်ရူးပြန်သူများမှာ ဤကဲ့သို့ ထိန်းသိမ်းမှုမျိုး မရှိပေ။ စိတ်ကြောင်းရင်းခံ လှုပ်ရှားမှု ဆိုင်ရာ အကြောင်းရင်းကြောင့် ဝက်ရူးပြန်ခြင်းများ ဖြစ်သော်လည်း သူတို့သည် ရာဇဝတ်မှုကို ကျူးလွန်တတ်၍ မိမိကျူးလွန်သော ရာဇဝတ်မှုကို မေ့လျော့သွားကြောင်း တွေ့ရ၏။

မှတ်ဉာဏ်ကွယ်ရောဂါ ဖြစ်ပွားရသော အဟုန်သည် မဖြေရှင်းနိုင်သော စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ပြဿနာမှ လွတ်မြောက်ရန်အတွက် အသုံးပြုသည် နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ကြောင်းကို အောက်တွင် ဖော်ပြမည့် လူနာ သမိုင်းတစ်ခု၌ ထင်ရှားစွာ တွေ့နိုင်၏။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဖွံ့ဖြိုးမှု၌ ချွတ်ယွင်းမှု ရှိခဲ့ကြောင်းကိုလည်း တွေ့နိုင်၏။

“အသက် ၂၂ နှစ် အရွယ်ရှိ လူငယ်တစ်ဦးသည် အလုပ်လုပ်၍ မိခင်အိုကြီးအား ထောက်ပံ့ရင်း တက္ကသိုလ်ညနေသင်တန်းတွင် တက်ရောက်သင်ကြားလျက်ရှိ၏။ ထိုအချိန်မှာပင် အသက် ၂၁ နှစ်အရွယ်ရှိ မိန်းမပျိုတစ်ဦးနှင့် တွေ့၏။ သူတို့နှစ်ဦးသည် အချိန်အားဖြင့် ရှစ်လကျော်မျှကြာအောင် ချစ်သူများအဖြစ် လည်ပတ်ပျော်ရွှင်ခဲ့ကြ၍ နောင်တွင် လက်ထပ်ကာ ဘဝကြင်ဖော်များအဖြစ် နေထိုင်ကြမည်ဟု ရည်ရွယ်ထား၏။ သို့ရာတွင် အသက် ၄၅ နှစ်အရွယ်ရှိ ထိုလူငယ်၏ မိခင်ကြီးသည် မိမိသားက အမျိုးသမီးကလေးနှင့် ယူမည်ကို သဘောမကျနိုင်သဖြင့် သားဖြစ်သူ၏ အချစ်ကို မိမိစွမ်းအားရှိသမျှ ဟန့်တားကန့်ကွက်နေ၏။

“ချစ်သူမိန်းကလေးသည်လည်း ထိုမောင်မှာ မိမိကို လက်ထပ်ပြီးနောက် အိမ်တစ်ဆောင် မီးတပြောင်နှင့် နေနိုင်မည်မဟုတ်သည်ကို သိလာ၏။ ထို့ပြင် လက်ထပ်ပြီးနောက် ချစ်သူ၏ ဝင်ငွေဖြင့် မိခင်ကြီးကို သီးခြားနေစေသော မိမိအား ငွေကြေးမထောက်ပံ့နိုင်မည်ကိုလည်း သိလာ၏။ ထို့ပြင် မိမိတို့ လက်ထပ်ပြီးနောက် ယောက္ခမကြီးနှင့် သုံးယောက်ပေါင်းနေ၍ မဖြစ်မည်ကိုလည်း သိလာ၏။ ထို့ကြောင့် ချစ်သူနှစ်ဦးတို့ မေတ္တာမျှ၍ ရှစ်လကြာပြီးသော ယခုအချိန်ဝယ် အမျိုးသမီးက ချစ်သူမောင်အား “ချစ်သူနှင့် မိခင် ကြိုက်ရာကိုသာ ရွေးချယ်၍ တစ်လအတွင်း အဆုံးအဖြတ်ပေးပြီး အကြောင်းပြန်ပါ” ဟု နောက်ဆုံးစကားကို သုံးလိုက်လေသည်။ ထိုအခါ လူနာသည် ရုတ်တရက် မှတ်ဉာဏ်ကွယ်ရောဂါ ဖြစ်ပွားခြင်းဖြင့် မိမိ၏ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းလိုက်လေသည်။ ဖြစ်ရပ်မှာ ချစ်သူက ဆုံးဖြတ်ချိန်ပေးထားသော တစ်လမပြည့်မီ တနင်္ဂနွေ တစ်ပတ်လောက်မှ စတင်၍ ထိုမောင်သည် မိမိနေအိမ်မှ ရုတ်တရက် ပျောက်သွားခဲ့၏။ ထို့နောက် တနင်္ဂနွေ နှစ်ပတ်ခန့် ကြာသောအခါ အတန်ငယ်ဝေးကွာသော အခြားမြို့တစ်မြို့သို့ ရောက်ရှိနေသည်ကို တွေ့ရ၏။ သူသည် မိမိ မည်သူမည်ဝါ

ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း မသိ၊ မိမိ ဘယ်ကလာခဲ့သည်ကိုလည်း မသိ၊ မိမိ ဘယ်သို့သွားမည်ကိုလည်း မသိ ဖြစ်နေ၏။ မိမိ၏ မိခင်အမည်ကိုလည်း မမှတ်မိ၊ မိမိ၏ ချစ်သူအမည်ကိုလည်း မမှတ်မိတော့ပေ။ ဤနည်းဖြင့် မိမိ မဖြေရှင်းနိုင်သော စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ အချစ်ပြဿနာကို ဖြေရှင်း လိုက်လေသည်။ ဤသို့ ဖြေရှင်းခြင်းဖြင့် မိခင်နှင့် ချစ်သူ မည်သူ့အား ရွေးချယ်ကြောင်း အဖြေပေးရန် မလိုတော့ပေ။

“ထိုရောဂါရှင်၏ ကလေးဘဝနှင့် လူပျိုဖျန်းအရွယ် နောက်ကြောင်း ဖြစ်ရပ်များတွင် သူသည် အိမ်၌လုပ်ရန် ကျောင်းကပေးလိုက်သော သင် ခန်းစာများကို မကြာခဏ မေ့လျော့တတ်ကြောင်း တွေ့ရ၏။ သူ မကြိုက် မနှစ်သက်သော အိမ်စာများနှင့် သူ မကျွမ်းကျင်သော အိမ်စာများကို မကျက်မှတ်ဘဲ မေ့လျော့နေတတ်၏။ အခြားကိစ္စများကိုလည်း မကြာခဏ သတိမေ့တတ်၏။ သို့ရာတွင် ယခုကဲ့သို့ မှတ်ဉာဏ်ကွယ်ရောဂါမဖြစ်မီ အချိန်တွင် ထိုသူ၏ မေ့လျော့တတ်သည့် အလေ့အထသည် ကြီးမားသော စိတ်ပဋိပက္ခတစ်ရပ် အဖြစ်သို့ မရောက်ခဲ့ပေ။”

### (၂) အသိစိတ်ကွယ်ခြင်း

#### (က) အသိစိတ်ကွယ်ခြင်း၏ ရောဂါပြုလက္ခဏာများ

လူနာသည် မိမိ သွားလာနေထိုင်လေ့ရှိသော နေရာများမှ ဝေးရာ အရပ်သို့ ထွက်ခွာ၍ လှည့်လည်သွားလာနေထိုင်ပြီးနောက် ရုတ်တရက် သတိရလာသောအခါ မိမိသည် ရှေးက မရောက်ဖူးသောနေရာသို့ မည်ကဲ့ သို့ ရောက်ရှိလာသည်ကို အံ့ဩနေတတ်၏။ လူနာသည် မိမိ မည်သူမည်ဝါ ဖြစ်ကြောင်းကို သိ၏။ သို့ရာတွင် ထိုအရပ်သို့ မည်သို့မည်ပုံ ရောက်လာ ကြောင်းကို မသိပေ။ အသိစိတ်ကွယ်ခြင်းသည် အချို့လူနာများတွင် နာရီ အနည်းငယ်သာ ကြာ၏။ အချို့တွင် ရက်အနည်းငယ်သာ ကြာ၏။ အချို့ တွင်မူ လပေါင်းများစွာ ကြာ၏။ အသိစိတ်ကွယ်ခြင်းမှာလည်း မှတ်ဉာဏ် ကွယ် ရောဂါကဲ့သို့ပင် လူနာသည် မိမိကို ပြင်းစွာဖိစီးသော စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ အခြေအနေများမှ တိမ်းရှောင်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ အောက်ဖော်ပြပါ လူနာသမိုင်းတွင် ဤအချက်ကို သိမြင်နိုင်၏။

“ဂျော့သည် အသက် ၃၅ နှစ်ရှိသော မော်တော်ကားပြင်ဆရာ

တစ်ဦး ဖြစ်၏။ သူသည် အလုပ်ခွင်သို့ သွားမည်ဟု နေအိမ်မှ ထွက်သွားပြီးနောက် ရုပ်ရှင်ရုံအတွင်းသို့ မကြာခဏ ရောက်ရှိနေတတ်ကြောင်း သူ့ကိုယ်သူ တွေ့ရ၏။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် အရက်ဆိုင်အတွင်းသို့ ယောင်တောင်တောင် ကြောင်တက်တက် ရောက်နေတတ်သည်ကို အံ့ဩစွာ တွေ့ရ၏။ ထိုအခါမျိုး သူသည် အရက်အနည်းငယ်သောက်၍ နောက်ဆုံး အိမ်သို့ပြန်လာ၏။

ဂျော့သည် ကလေးဘဝကပင် နေအိမ်မှထွက်၍ လည်ပတ်နေလေ့ရှိ၏။ ဂျော့သည် မသာယာ မပျော်ရွှင်သော မိသားစုမှ ဆင်းသက်လာသူတစ်ဦး ဖြစ်၏။ သူ၏ မိဘနှစ်ပါးသည် ကွာရှင်းပြတ်စဲခဲ့ကြပြီးနောက် သူ့ကို နေအိမ်တွင် အိမ်စေများနှင့် ပစ်ထားခဲ့၏။ သူ့ဖခင်သည် သူ့အပေါ်၌ များစွာတင်းကျပ်၏။ ပြင်းထန်စွာ ရိုက်နှက်ဆုံးမတတ်၏။ ထို့ကြောင့် အိမ်နီးနားချင်းများက ရဲကိုပင် ခေါ်ယူရ၏။ သူ့မိခင်မှာ အလွန်အမင်း စိတ်လှုပ်ရှားတတ်၍ ဂျော့ကို မြည်တွန်ကြိမ်းမောင်းခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ မိဘမဲ့ဂေဟာသို့ ပို့ထားမည်ဟု ခြိမ်းခြောက်ခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း ပြောဆို ဆုံးမလေ့ရှိ၏။

လူပျိုဖျန်းအရွယ်တွင် သူသည် ကျောင်းတက်ရန် ထွက်သွားပြီးနောက် နေအိမ်မှ နှစ်မိုင်ဝေးကွာသော ပန်းခြံထဲသို့ ရောက်နေသည်ကို နှစ်ကြိမ်တိုင်တိုင် အံ့ဩစွာ တွေ့ရ၏။ ကျောင်းတွင် ဂျော့သည် ဆရာများနှင့် လည်းကောင်း၊ အခြားကျောင်းသားများနှင့် လည်းကောင်း အပေါင်းအသင်းဆန့်၏။ ပြေပြစ်၏။ သို့ရာတွင် သူသည် ညံ့ဖျင်းသော ကျောင်းသားတစ်ဦးဖြစ်၍ ဒုတိယတန်းတွင် တစ်ကြိမ်၊ သတ္တမတန်းတွင် တစ်ကြိမ် စာမေးပွဲ ရှုံးခဲ့ဖူး၏။ အသက် ၁၆ နှစ်တွင် ကျောင်းထွက်၍ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ပညာသင်ကျောင်းသို့ တက်ခဲ့ပြီးနောက် မော်တော်ကားစက်ပြင် ဆရာတစ်ယောက် ဖြစ်လာခဲ့၏။

ဂျော့သည် နှစ်ကြိမ်တိုင်တိုင် အိမ်ထောင်ပြုခဲ့၏။ နှစ်ကြိမ်လုံးမှာပင် ဇနီးနှင့် ကွာရှင်းပြတ်စဲခဲ့၏။ သူ့အသက် ၁၉ နှစ်တွင် ပထမအကြိမ် အိမ်ထောင်ပြုခဲ့၏။ ကာမပြဿနာကြောင့် တစ်နှစ်မပြည့်မီ ဇနီးနှင့် ကွဲခဲ့၏။ ထို့နောက် အသက် ၂၈ နှစ်တွင် တစ်ဖန် အိမ်ထောင်ပြုပြန်၏။

သုံးနှစ်မျှကြာသောအခါ ငွေရေးကြေးရေး ပြဿနာကြောင့် ဇနီးနှင့် ကွာရှင်း ပြတ်စဲခဲ့၏။ ထိုအချိန်မှစ၍ သူသည် နောက်ထပ် အိမ်ထောင်မပြုတော့ဘဲ နေ၏။ သူ့တွင် သားသမီးတစ်ဦးမှလည်း မရှိပေ။”

**(၃) အိပ်စဉ်လမ်းလျှောက်ခြင်း**

အိပ်စဉ် လမ်းလျှောက်ရောဂါ ဖြစ်ပွားသောအခါ လူနာသည် အိပ်မက်သဖွယ် အမူအရာမျိုးရှိ၏။ အိပ်ပျော်နေစဉ် ထ၍လမ်းလျှောက် ၏။ ထို့ပြင် အပြုအမူ အမျိုးမျိုးတို့ကိုလည်း ပြုလုပ်လေ့ရှိ၏။ အိပ်ရာမှ နိုးသောအခါ ထိုအပြုအမူတို့ကို ပြုလုပ်ခဲ့မိကြောင်း မမှတ်မိချေ။ အိပ်နေစဉ် လမ်းလျှောက်သူသည် အိပ်ရာမှထလာ၍ အိပ်ပျော်နေရာမှ မနိုးသော်လည်း မျက်စိများကိုဖွင့်လျက် အပြုအမူအမျိုးမျိုးတို့ကို ပြုလုပ်လျက်ရှိ၏။ များသော အားဖြင့် ထိုအပြုအမူမျိုးတွင် တိကျသော ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် ရှိ၏။ ထိုကဲ့သို့ အိပ်ပျော်နေဆဲ လမ်းလျှောက်စဉ်တွင် တိုက်မိခိုက်မိမည့် အရာ များကို ရှောင်တတ်၍ မိမိအား ဒဏ်ရာအနာတရဖြစ်စေမည့် အရာ များကို ရှောင်တတ်၏။ အိပ်ပျော်ရာမှ မနိုးလင့်ကစား သူ့ကိုမေးသော မေးခွန်းများကို ဖြေနိုင်၏။ စေခိုင်းသော အရာများကို ပြုလုပ်၏။ အိပ်နေ စဉ် လမ်းလျှောက်သူပြုလုပ်သော အပြုအမူများမှာ နိုးကြားစဉ်ကာလက ပြုလုပ်ရန် ဆန္ဒရှိသော်လည်း ကြောက်ရွံ့၍ မလုပ်ရဲ မကိုင်ရဲသော အပြုအမူ ဖြစ်၏။ အောက်၌ဖော်ပြမည့် ရောဂါသမိုင်းတွင် အိပ်နေစဉ် လမ်းလျှောက်သူ ၏ ရောဂါပြုလက္ခဏာများကို ထင်ရှားစွာ တွေ့မြင်နိုင်၏။

“အသက် ၁၃ နှစ်အရွယ် သူငယ်ကလေးတစ်ဦးသည် အိပ်ပျော် ရာမှ ထလာ၍ တံခါးကို ဖွင့်ပြီးလျှင် သူ၏ မိဘနှစ်ပါးအိပ်သော အိပ်ရာ ထဲသို့ ဝင်လာလေ့ရှိ၏။ မိဘများက အဘယ့်ကြောင့် ဝင်လာရသနည်းဟု မေးမြန်းသောအခါ အဓိပ္ပာယ်မရှိသောအသံကို ပြုလုပ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် အိမ်ရှေ့ဘက်သို့ ရှောင်ထွက်သွားခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်လေ့ရှိ၏။ “မင်းအိပ်ရာ မင်းပြန်သွား” ဟု မိဘနှစ်ပါးက ပြောလိုက်လျှင်လည်း သူသည် မိဘ နှစ်ပါး၏ အိပ်ခန်းထဲမှ ထွက်သွား၏။ သူ့အိပ်ခန်းသို့ပြန်ပြီးလျှင် နောက် တစ်နေ့နံနက် မိုးသောက်သည့်တိုင် အိပ်လေ့ ရှိ၏။

“တစ်ခါတစ်ရံတွင်မူ မိဘနှစ်ပါး၏ အိပ်ခန်းမှဖြတ်၍ အိမ်ရှေ့ဘက်

အထိ ဆက်လျှောက်သွား၏။ “မင်း ဘယ်သွားမလို့လဲ” ဟု မေးသော အခါ “ကျွန်တော် အဝတ်အစားလဲမလို့” ဟူ၍ လည်းကောင်း “ကျွန်တော် လက်ဆေးမလို့” ဟူ၍လည်းကောင်း ပြန်ဖြေလေ့ရှိ၏။ ဤသို့ ဖြေလင့်ကစား လက်ဆေးရန်အတွက် ရေချိုးခန်းသည် အိမ်ရှေ့ဘက်တွင် မရှိချေ။ ဖခင်ဖြစ်သူက ထိုသူငယ်ကလေးကို မိမိအိပ်ရာသို့ ပြန်ရန်ပြောလိုက်လျှင် သူသည် ကိုယ့်အိပ်ရာ ကိုယ်ပြန်ပြီးနောက် နောက်တစ်နေ့နံနက် မိုးလင်းသည်အထိ အိပ်လေ့ရှိ၏။

“ထိုသူငယ်ကလေးသည် မိခင်ကို အလွန်အမင်း ချစ်ခင်တွယ်တာ၏။ ဖခင်ကိုမူ အမြဲတစေ ကြောက်ရွံ့နေ၏။ မိခင်ဖြစ်သူမှာ လက်တွေ့ဆန်သူ မဟုတ်။ စိတ်ကူးယဉ်သမား ဖြစ်၏။ စည်းကမ်းတင်းကျပ်၏။ သူ့သားငယ်အပေါ်တွင် ချစ်ခင်ကြင်နာမှုကို တစ်ရံတစ်ဆစ်မျှ မပြသခဲ့ဖူးပေ။ သားငယ်၏ ဖခင်အပေါ်၌ထားသော သဘောထားများမှာ အလွန်အမင်း တိမ်မြုပ်နေသဖြင့် ဖခင်အပေါ်၌ အသိစိတ်ဖြင့် စိတ်ဆိုးခြင်း မရှိခဲ့ဖူးပေ။ သားငယ်သည် ဖခင်က ပြင်းထန်စွာ အပြစ်ပေးခြင်းကို မကြာခဏ ခံရလင့်ကစား ဖခင်အပေါ်၌ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ထုတ်ဖော်၍ ရန်လိုခြင်းမရှိချေ။ ထို့ပြင် ဖခင်အပေါ်၌ထားသော သားငယ်၏ သဘောထားများသည် တိမ်မြုပ်၍ နေ၏။ သူငယ်ကလေးသည် မိမိဘာသာ တစ်ကိုယ်တည်း ကာမဖြေဖျောက်လေ့ရှိ၏။ ဤသို့ မိမိဘာသာ မိမိ ကာမဖြေဖျောက်လေ့ ရှိသည့် အတွက် အပြစ်ရှိသည်။ မိမိသည် တန်ဖိုးကင်းမဲ့သူဖြစ်သည်ဟု ခံစားနေရသည့်အပြင် အခြားသူများ သိမည်ကိုလည်းကောင်း၊ အခြားသူများက ရှုတ်ချမည်ကိုလည်းကောင်း စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့နေ၏။ မိမိဘာသာ ကိုယ်တည်း ကာမဖြေလိုခြင်းနှင့် ဤသို့ မပြုလုပ်လိုခြင်းတို့သည် ထိုသူငယ်ကလေး၏ စိတ်တွင်း၌ ပဋိပက္ခဖြစ်နေ၏။ ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်မှုသည် တစ်စထက် တစ်စများလာ၍ သူငယ်ကလေးသည် ထင်ရှားသိသာလောက်အောင် အင်အား ဆုတ်လာ၏။ မိဘနှစ်ပါး၏ ချစ်ခင်ကြင်နာမှုနှင့် မိဘနှစ်ပါးက မိမိအား ကျေနပ်နှစ်သိမ့်မှုကို မသိစိတ်ဖြင့် ပြင်းပြစွာ တောင့်တလာ၏။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ဖခင်ဖြစ်သူကို ပြင်းပြစွာ ရန်လိုနေ၏။ ဤကဲ့သို့ အခြေအနေ တစ်မျိုးကြောင့် သူငယ်ကလေးသည် ဘာသာရေးဘက်တွင် အလွန်အမင်း ကိုင်းရှိုင်းလာ၏။ အိပ်ပျော်စဉ် မိဘနှစ်ပါး၏ အခန်းတွင် မသိစိတ်ဖြင့်

လမ်းလျှောက်ဝင်လာခြင်းကား နိုးကြားစဉ်ကာလ တိမ်မြုပ်နေသော ဆန္ဒများကို ပြည့်ဝရန်ပင် ဖြစ်၏။”

### (၄) အိပ်ချင်လွန်ရောဂါ

ဤရောဂါဖြစ်ပွားသော လူနာသည် ညအချိန်တွင် အိပ်ရေးဝအောင် အိပ်ထားလင့်ကစား နေ့ခင်းဘက်တွင် ထိန်းချုပ်မရအောင် အိပ်လိုသော ဆန္ဒများ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ပေါ်ပေါက်၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် မကြာမကြာ အိပ်လိုသည့် မိမိ၏ ပြင်းသောဆန္ဒကို မိမိကိုယ်တိုင်သိ၍ ကြိုးစားအားထုတ်ကာ ထိုဆန္ဒကို မောင်းနှင်ထုတ်ပစ်ပါသော်လည်း မအောင်မြင်ပေ။ လွန်ခဲ့သောညက တစ်ဝကြီးအိပ်ထားသော်လည်း နေ့ခင်းပိုင်းတွင် မအိပ်ငိုက်သင့်ဘဲ အိပ်ငိုက်နေ၏။ ဤကဲ့သို့ နေ့ခင်းကြောင်တောင် အိပ်ပျော်သွားခြင်းများသည် တစ်ခါတစ်ရံ မိနစ်အနည်းငယ်ကြာ၍ တစ်ခါတစ်ရံ တစ်နာရီ သို့မဟုတ် တစ်နာရီထက် ပိုကြာလေ့ရှိ၏။ မှတ်ဉာဏ်ကွယ်ခြင်းနှင့် အသိစိတ်ကွယ်ခြင်း ရောဂါမှာကဲ့သို့ပင်လျှင် အိပ်ချင်လွန်ရောဂါဖြစ်သူသည် မိမိကို ပြင်းထန်စွာ ဖိစီးခြိမ်းခြောက်နေသော အခြေအနေများနှင့် မိမိ၏ ပုဂ္ဂလိက မလုံခြုံမှုတို့အတွက် ရှောင်တိမ်းရန် အိပ်ချင်လွန်ရောဂါကို အကာအကွယ်ယန္တရားများအဖြစ် အသုံးချခြင်းပင်ဖြစ်၏။ အိပ်ချင်လွန်ရောဂါ၏ လက္ခဏာတစ်ခုသည် စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို တုံ့ပြန်ကာကွယ်ခြင်း ဖြစ်၏။ အောက်တွင် ဖော်ပြမည့် လူနာသမိုင်းတွင် ရှုပါ။

“လူနာသည် အသက် ၂၃ နှစ်အရွယ် အမေရိကန် နီဂရိုးကျောင်းသားတစ်ဦး ဖြစ်၏။ ငယ်စဉ်က ချက်တိုင်ရောဂါရသဖြင့် ဆေးခန်းသို့ ရောက်ခဲ့ဖူး၏။ ယခုမူ နေ့ခင်းတွင် နိုးကြားမနေနိုင်သဖြင့် ဆေးခန်းသို့ ရောက်လာခြင်းဖြစ်၏။ နာမ်ကြောဆိုင်ရာ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုကို ပြုလုပ်ပြီးနောက် လူနာသည် အလွန်အမင်း အားယုတ်နေသော လူငယ်တစ်ဦးဖြစ်၍ ပိုမိုလွန်ကဲသော တုံ့ပြန်မှုများနှင့် ပြင်းထန်သော အသက်ရှူခြင်းများရှိကြောင်း တွေ့ရ၏။ ပထမဆုံးအကြိမ် ဤရောဂါ စတင်ဖြစ်ပွားသည်မှာ လူနာအသက် ၁၇ နှစ်အရွယ် လွန်ခဲ့သော ခြောက်နှစ်ကဖြစ်၏။ ထိုစဉ်က သူသည် အလွန်အိပ်ချင်စိတ် ပေါ်လာသဖြင့် မအိပ်ရန် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ကြိုးစားထိန်းချုပ်ပါသော်လည်း မရခဲ့ချေ။ ထိုမှစ၍ နောက်လေးနှစ်တိုင်တိုင် အိပ်လိုသောဆန္ဒ ပြင်းထန်သည်ထက် ပြင်းထန်လာ၍ ယခုအခါတွင်

နေ့လယ်၌ မအိပ်ဘဲ နိုးကြားစွာနေ၍ မရတော့ပေ။ တစ်ချိန်တွင် ရုတ်တရက် အိပ်ပျော်သွားသဖြင့် ထရပ်ကားကြီးကို လမ်းဘေးသို့ မောင်းချသွားဖူး၏။ ထို့နောက်တွင်မူ သူ့ကိုယ်သူ မယုံတော့သဖြင့် ကားမောင်းခြင်းကို စွန့် လွှတ်လိုက်ရ၏။ ဆေးရုံသို့မလာမီ လွန်ခဲ့သော နှစ်နှစ်အတွင်းက မကြာခဏ အိပ်လိုခြင်းကို တွန်းလှန်ဆန့်ကျင်၍ မရလောက်အောင် ဖြစ်ခဲ့၏။

“ထိုလူနာသည် ငယ်စဉ်မှစ၍ ခန္ဓာကိုယ်သေးငယ်ကြုံလို့၍ စွန်းစွန်း တမံ မရှိခဲ့ချေ။ သူသည် ပညာမဲ့၍ နေထိုင်မှု အဆင့်အတန်းနိမ့်သော နီဂရိုးမိသားစုအတွင်း၌ ကြီးပြင်းခဲ့ရ၏။ သို့ရာတွင် ကျောင်း၌စာတော်၍ ဆရာများ၏ ချစ်ခင်မှုကို ရရှိခဲ့၏။ အသက် ၁၇ နှစ်တွင် အတန်းထဲ၌ ပထမစွဲလျက် အခြေခံပညာအထက်တန်းကို အောင်မြင်ခဲ့၏။ ထို့နောက် လေးနှစ်တိုင်တိုင် နေ့ခင်းအလုပ်လုပ်၍ ညကျောင်း ဆက်နေခဲ့သည်။ လူနာ သည် ငယ်စဉ်မှစ၍ အမြဲတစေ ကြောက်ရွံ့တတ်သူဖြစ်၏။ သူသည် ကိုယ်စွမ်းရည်ထက် ဉာဏ်စွမ်းရည်ကို ပိုအားထားသူဖြစ်၏။ လူနာအသက် ငါးနှစ်မှစ၍ သူ၏မိဘများသည် မိဘအရင်းအချားမဟုတ်ဘဲ မွေးစားမိဘ ဖြစ်သည်ဟု သံသယစွဲဝင်လျက် ရှိ၏။ ဤသံသယစိတ်သည် သူ့အား အမြဲတစေ ချောက်လှန့်လျက်ရှိသော်လည်း ထိုကိစ္စကို ပြတ်ပြတ်သားသား ထင်ထင်ရှားရှား သိရှိရန် ကြိုးပမ်းခြင်း လုံးဝမပြုခဲ့ပေ။

“ဆေးရုံတွင် လူနာမှတ်မိသမျှ ပြန်ပြောချက်အရ ငယ်စဉ် အသက် ၁၁ နှစ်သားအရွယ်က ယခုလက်ရှိမိဘဟု ထင်မှတ်နေသူများနှင့် တရားရုံး တော်သို့ ရောက်ခဲ့ဖူးသည်ဆို၏။ မည်သည့်ကိစ္စကြောင့် တရားရုံးတော်သို့ ရောက်ခဲ့သည်ကို လူနာသည် မမှတ်မိပေ။ စိတ်ကုပညာဆိုင်ရာ လူမှုဝန်ထမ်း အကူအညီဖြင့် လူနာ၏ မျိုးရိုးအစစ်အမှန်ကို စုံစမ်းလျှင် ဖြစ်နိုင်၏။ ဤ သို့ဖြစ်နိုင်သည့်အတိုင်း စုံစမ်းသည့်အခါ လူနာ၏စိတ်တွင် သံသယရှိသည့် အတိုင်း သူသည် မွေးစားသားတစ်ဦးဖြစ်ကြောင်း အမှန်ပင် သိရ၏။ သူသည် အမေရိကန် အသားဖြူမတစ်ဦးဖြစ်ကြောင်း အမှန်ပင် သိရ၏။ ဖွားမြင်ခဲ့သူတစ်ဦး ဖြစ်၏။ ယခု သူနှင့် အတူနေထိုင်သူ မိဘနှစ်ပါးက တရားဝင်မွေးစားခဲ့ခြင်း ဖြစ်၏။ သူ့မိဘအရင်းတို့သည် မည်သည့်အရပ် တွင် နေထိုင်သည်ကို လည်းကောင်း၊ သူ့မိဘအရင်းနှင့် ပတ်သက်သော သတင်းကို လည်းကောင်း သေချာတိကျစွာ မသိရပေ။ ဤသို့ သိရှိသော



အချက်အလက်တို့ကို လူနာအား လည်းကောင်း၊ လူနာ၏ မွေးစားမိဘ နှစ်ပါးအား လည်းကောင်း လူမှုဝန်ထမ်းဌာနက အသိပေး၏။ ဤသို့ သိရသည့်အတွက် မွေးစားမိဘနှစ်ပါးသည် ကျေနပ်ကြ၏။ လူနာ၏စိတ် တွင်လည်း ပို၍ ခံသာလာ၏။ နေ့လယ်အချိန် အိပ်ချင်လွန်ရောဂါ တစ်စ ထက်တစ်စ သက်သာလာ၍ နောက်တွင် လုံးဝပျောက်သွား၏။ ယခင်က လူနာအမြဲသုံးစွဲခဲ့သော **ပင်ဇီဒရင်း (benzedrine)** မအိပ်ဆေးပြားများကို မသုံးရတော့ပေ။ လပေါင်းများစွာဖြစ်ခဲ့သော အိပ်ချင်လွန်ရောဂါ လက္ခဏာ များ ပျောက်သွား၍ ဆေးရုံသို့လည်း မလာရတော့ချေ။

“သို့ရာတွင် နောင် နှစ်နှစ်ကြာသောအခါ ဆေးကုဌာနသို့ စုံစမ်းစာ တစ်စောင် ရောက်ရှိလာပြန်သည်။ စုံစမ်းစာတွင်ပါသည်မှာ နေ့လယ်တွင် အိပ်လိုသောဆန္ဒများ တစ်ဖန် ပေါ်ပေါက်လာသည့်အပြင် လူနာသည် မိမိ၏ မိဘများအကြောင်းနှင့် ပတ်သက်၍ သိလိုကြောင်း တင်းတင်းမာမာ ရေးသားထား၏။ အခြားတစ်စုံတစ်ရာမျှ ရေးသားဖော်ပြထားခြင်း မရှိပေ။ နောက်ဆုံးတစ်ကြိမ် လူနာနှင့် ကိုယ်တိုင်တွေ့ဆုံစဉ်က “ကျွန်ုပ်တွင် ယခု အချိန်၌ ရင်းနှီးသော ဆွေမျိုးတစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ မရှိ” ဟူ၍ လူနာက ပြောဆို၏။ မိမိကို မွေးစားသော မိဘတို့ကိုလည်း သူသည် များစွာစိတ်နာ သည်ဟု ဖွင့်ဟဝန်ခံ၏။ ဤသို့ စိတ်နာကြောင်းကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ထုတ်ဖော်ပြသခြင်း မရှိခဲ့ဟု ဆို၏။ မွေးစားမိဘနှစ်ပါးသည် သူ့ကို စိတ် လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ အကျပ်အတည်းဖြစ်စေ၍ လူနာက အပြစ်တင်နေပုံရသည်။ လူနာသည် မိမိကိုယ်ကို မိမိ သနားနေပုံရ၏။ ထိုကဲ့သို့ မိမိကိုယ်ကို မိမိ သနားခြင်းမှာ သက်သာရာမရရှိပေ”

**(၅) ဒွန်တွဲကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၊ သို့မဟုတ် မျိုးပေါင်းစုံ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး**

လူနာတစ်ဦး၌ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး နှစ်ခုထက်မနည်း ရှိခြင်းကို ဒွန်တွဲကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၊ သို့မဟုတ် မျိုးပေါင်းစုံ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဟု ခေါ်၏။ မျိုးပေါင်းစုံ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးနှင့် ပတ်သက်သည်တို့ကို ဝတ္ထု၊ ရုပ်ရှင်ဇာတ်လမ်းများနှင့် ရေဒီယိုဇာတ်လမ်းများတွင် မကြာခဏ တွေ့မြင် ကြားသိရ၏။ သို့ရာတွင် တကယ့်ဖြစ်ရပ်၌မူ မျိုးပေါင်းစုံ ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေးဖြစ်သူ ရှား၏။ အမေရိကန်ပြည်တွင် စိတ်ကုခန်းလုပ်ငန်းများကို

စတင်သည့်အချိန်မှစ၍ ယခုအထိ မျိုးပေါင်းစုံ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဖြစ်သူ လူနာ ၁၀၀ကျော်ခန့်မျှသာရှိကြောင်း မှတ်တမ်းများတွင် တွေ့ရ၏။ မြန်မာပြည်တွင် ဥစ္စာစောင့်ပူးသဖြင့် လည်းကောင်း၊ အခြား အစိမ်းသရဲ ဝင်သဖြင့် လည်းကောင်း မျိုးပေါင်းစုံ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဖြစ်ပွားသူ လူနာများကို တစ်ခါတစ်ရံ အချို့ဒေသများ၌ တွေ့ရှိရ၏။ စာရင်းမှတ်တမ်းများ ပြုလုပ် တင်ပြမှု သုတေသနပြုမှုများ မရှိသဖြင့် မည်မျှလောက် များပြားသည်ကို မသိရပေ။

**(က) ရောဂါပြုလက္ခဏာများ**

မျိုးပေါင်းစုံ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဖြစ်သော လူနာ၏ စိတ်လှုပ်ရှားမှု ဆိုင်ရာဖြစ်စဉ်သည် နဂိုမူရင်း စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ဖြစ်စဉ်အတိုင်း မဟုတ်ဘဲ တိမ်းရှောင်လို၏။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး တစ်ခုမှ အခြားကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတစ်ခုသို့ ပြောင်းလဲလိုက်ခြင်းဖြင့် တိမ်းရှောင်၏။ ဤသို့ တိမ်းရှောင်လိုသဖြင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပြောင်းလဲခြင်းသည် တစ်ခါတစ်ရံ မိနစ်ပိုင်းလောက်ကြာ၍ တစ်ခါတစ်ရံ နှစ်ပိုင်းအထိ ကြာ၏။ ပြောင်းလဲပုံမှာလည်း ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ခြားနားလှသဖြင့် ပြဇာတ်သဖွယ် ဖြစ်နေ၏။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတစ်ခုတွင် ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် လွတ်လွတ် လပ်လပ် နေထိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက် ဖြစ်သော်လည်း အခြားကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတစ်ခုတွင်မူ အေးအေးဆေးဆေး တစ်ဦးတည်းနေတတ်၍ စာကို အလွန်ကြိုးစားသူတစ်ဦး ဖြစ်ပြီးလျှင် မည်သည့်အရာမဆို လေးလေးနက်နက် ရှုမြင်တတ်သူတစ်ဦး ဖြစ်၏။

တစ်ခုနှင့်တစ်ခု လုံးဝခြားနားသော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးနှစ်ခု သို့မဟုတ် နှစ်ခုထက် အများတို့သည် တစ်လှည့်စီ ဖြစ်ပွားနေ၏။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး နှစ်ခုဖြစ်လျှင် တစ်ခုကို **အသိစိတ် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး** (conscious personality) ဟု ခေါ်၏။ အသိစိတ် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးသည် အသိစိတ်ဖြင့် အလုပ်လုပ်၍ အခြားကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးများကို လွှမ်းမိုး၏။ အခြား ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးမှာ အသိစိတ်အောက်တွင် အလုပ် လုပ်သဖြင့် ယင်းကို **အသိစိတ်နှစ်ခုတွဲ** (so-conscious personality ) ဟု ခေါ်၏။ အသိစိတ်နှစ်ခုတွဲ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးသည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဆက်စပ်မှု ရှိသဖြင့် ဖြစ်ပွားသမျှ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးအားလုံးကို သိ၏။ သို့သော်

အသိစိတ် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကမူ အသိစိတ်နှစ်ခုတွဲ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို မသိပေ။

မျိုးပေါင်းစုံ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတွင် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးချင်း တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဆက်နွယ်မှုသည် များပြားရှုပ်ထွေး၏။ ၁၉၃၀ ပြည့်နှစ်တွင် **ပရင့် (Prince, M.)** ရေးသားတင်ပြခဲ့သော ထင်ရှားကျော်ကြားလှသည့် မျိုးပေါင်းစုံကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဖြစ်ရပ်သမိုင်းတစ်ခုတွင် လူနာ၌ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ခြားနားသော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးပေါင်း ငါးခုထိ ရှိ၏။ ယင်းငါးခုအနက် အချို့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတို့မှာ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု လုံးဝ မသိကြပေ။ အချို့တို့မှာမူ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး တစ်ခုနှင့်တစ်ခု အပြန်အလှန် သိကြ၏။ အချို့မှာမူ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတစ်ခုက အခြား ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတစ်ခုကို သိသော်လည်း ထိုအသိခံရသာ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကသိသော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို တစ်ဖန်ပြန်၍ မသိပေ။ တစ်နည်းဆိုသော် တစ်လမ်းသွားစနစ်ဖြင့်သာ သိ၏။

**(ခ) မျိုးပေါင်းစုံ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဖြစ်ရသောအဟုန်**

လူနာသည် စိတ်ပဋိပက္ခနှင့် ယှဉ်သောအခါ မျိုးပေါင်းစုံ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဖြစ်ပေါ်လာတတ်၏။ ဖြစ်ပေါ်လာရာတွင်လည်း မသိစိတ်ဖြင့် မျိုးပေါင်းစုံ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ တစ်ခါတစ်ရံတွင်မူ သိစိတ်အတွင်းမှာပင် မျိုးပေါင်းစုံ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဖြစ်တတ်သေး၏။ လူတိုင်း၌ မျိုးပေါင်းစုံ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဖြစ်ရန် အလားအလာရှိစေကာမူ အကြောင်းခံရှိသူများနှင့် မျိုးပေါင်းစုံ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးရောဂါကို မသိစိတ်ဖြင့် ခိုလှုံမှသာလျှင် မျိုးပေါင်းစုံ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဖြစ်ပွားတတ်၏။ အောက်ဖော်ပြပါ လူနာသမိုင်းတွင် မျိုးပေါင်းစုံ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို ထင်ရှားစွာ သိမြင်နိုင်၏။

“မေရီသည် စိတ်ပညာကျောင်းသူတစ်ဦး ဖြစ်၏။ တစ်နေ့သ၌ စိတ်ပညာပါမောက္ခသည် အတန်းတွင်း နှီးနှောဖလှယ်ပွဲတစ်ခု ကျင်းပ၏။ ဤသို့ နှီးနှောဖလှယ်ပွဲကျင်းပစဉ် မေရီသည် စကားပြောရင်း မိမိနှင့်အတူ ရှိနေသူ အခြား ကျောင်းသူကျောင်းသား အားလုံးကို တစ်ခါမျှ မမြင်မတွေ့ဖူးခဲ့သော တစ်ခါတစ်ရံအခါများအနေဖြင့် ကြည့်နေ၏။ ထိုအခါ အခြား

သူများသည် မေရီ၏ အမူအရာကို အံ့ဩကြ၍ မေရီ၏ အမည်ကိုခေါ်ပြီး နှိုးနှောဖလှယ်ပွဲနှင့် သက်ဆိုင်သည့် မေးခွန်းများကို မေး၏။ သို့ရာတွင် မေရီက မဖြေပေ။ အခြားကျောင်းသူ ကျောင်းသားများက မေရီ၏ အမည် ကိုခေါ်ပြီး မေးခွန်းများ ထပ်မေးကြသောအခါ မေရီက မိမိ၏ အမည်သည် မေရီ မဟုတ်ကြောင်း၊ မိမိ၏ အမည်မှာ ဟယ်လင်ဖြစ်ကြောင်းကို ပြန်ပြော ၏။ ထို့ပြင် မိမိသည် တက္ကသိုလ်ကျောင်းသူမဟုတ်၊ တက္ကသိုလ်ကျောင်းတွင် တစ်ခါမျှ မနေဖူးဘဲ ဘဏ်တိုက်တွင် စာရေးမလုပ်နေသော ဟယ်လင်ဖြစ် ကြောင်း ပြောပြ၏။ ထိုအခါ အခြားကျောင်းသူများက ဘဏ်တိုက်အမည်ကို မေး၏။ မေရီက မိမိလုပ်သော ဘဏ်တိုက်၏အမည်သည် . . . . . ဖြစ် ကြောင်း ပြောပြ၏။ ထိုဘဏ်တိုက်မှာ ပင်ဆီဗေးနီးယားပြည်နယ် မြို့ငယ် တစ်ခုတွင်ရှိသော ဘဏ်တိုက်တစ်ခုပင်ဖြစ်၏။ ထို့ပြင် မေရီက မိမိသည် ကိုးတန်းအောင်ကတည်းက ကျောင်းမှထွက်ပြီး ထိုဘဏ်တိုက်တွင် အလုပ် လုပ်နေသည်ဟု ပြော၏။ နှိုးနှောဖလှယ်ပွဲပြီးသောအခါ မေရီသည် အကောင်းပကတိ ပြန်ဖြစ်လာပြန်၍ မိမိမှာ ဟယ်လင်မဟုတ်၊ မေရီသာ ဖြစ်ကြောင်း ပြောဆိုပြုမူပြန်၏။”

“အမှန်စင်စစ် ဟယ်လင်သည် မေရီ၏ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ဖြစ် ၏။ မေရီ၏ နေရင်းဒေသဖြစ်သော ပင်ဆီဗေးနီးယားပြည်နယ် မြို့ငယ် လေးရှိ ဘဏ်တိုက်တွင် အလုပ်လုပ်နေ၏။ ဟယ်လင်မှာမူ သူ ရသည့် လစာငွေဖြင့် လွတ်လပ်စွာ သုံးစွဲနေထိုင်ရ၍ မေရီက ဟယ်လင်၏ ဘဝကို နှစ်သက်အားကျနေ၏။ ဟယ်လင်၏ ဘဝမျိုးကို တောင့်တနေ၏။ ထို့ ကြောင့် မေရီသည် အခိုက်အတန့် အချိန်ကလေးအတွင်း ဟယ်လင်၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးအဖြစ်သို့ ပြောင်းလိုက်ခြင်းပင်ဖြစ်၏။”

အထက်ပါ လူနာသမိုင်း၌ မေရီသည် ဟယ်လင်၏ ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေးသို့ ပြောင်းထားခိုက် မေရီ၏ ဘဝအဖြစ်သနစ်များကို မမှတ်မိ ပေ။ အကြောင်းမှာ မေရီကိုယ်တိုင်က မိမိ၏ အဖြစ်ကို မေ့ထားလိုသော ကြောင့် ဖြစ်၏။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် မိမိနှစ်သက်မြတ်နိုးသော ဟယ်လင်၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို ရယူလိုစိတ်ရှိ၏။ ဤသို့ မိမိနှစ်သက်သော ဘဝမျိုး ကို ရယူလိုသော စိတ်အဟုန်ကြောင့် မျိုးပေါင်းစုံ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဖြစ် ကြောင်း ထင်ရှား၏။

လူတို့၏ စိတ်ထဲ၌ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ပဋိပက္ခရှိနေသဖြင့် တည်ငြိမ်မှုမရလျှင် သူတို့၌ လူတစ်ကိုယ်တည်းတွင် ဆန္ဒနှစ်ခု သို့မဟုတ် **တိုက်တွန်းမှု** (urge) ဖြစ်စေ၊ စေ့ဆော်မှုဖြစ်စေ ရှိလာ၏။ ယင်းပြဿနာကို ဖြေရှင်းလိုသဖြင့် မျိုးပေါင်းစုံ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဖြစ်ပေါ်လာ၏။ မျိုးပေါင်းစုံ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဖြစ်ရာ၌ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးနှစ်ရပ်တို့သည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု လုံးဝခြားနား၏။ ပုံစံအားဖြင့် **ဆာရာ** (Sara) ဟု ခေါ်သော အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် မျိုးပေါင်းစုံ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဖြစ်ရာ၌ ဆာရာ ဟူသော မိမိ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးက တစ်လှည့်၊ မိမိနှစ်သက်ရယူလိုသော **မော့** (Maud) ဟူ၍ အမည်ရှိသည့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကတစ်လှည့် ဖြစ်လျက်ရှိ၏။ ဆာရာ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးနှင့် မော့၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတို့ လုံးဝခြားနားပုံကို အောက်တွင် နှိုင်းယှဉ်ပြပါမည်။

အပြုအမူ သို့မဟုတ် လက္ခဏာ	မော့	ဆာရာ
(၁) လမ်းလျှောက်သည့်ပုံစံ	လက်ကိုလွှဲပြီး ခုန်ဆွခုန်ဆွ လမ်းလျှောက်သည်။	တည်ငြိမ်စွာ လမ်းလျှောက်သည်။
(၂) စိတ်နေစိတ်ထား	ပျော်ရွှင်မြူးတူးသည်။	စိတ်ကျသည်။ ညှိုးငယ်ဝမ်းနည်းသည်။
(၃) ဝတ်စားဆင်ယင်ပုံ	ဖိနပ်မစီး၊ လွင့်ပစ်သည်။	ဖိနပ်နှစ်ရံ ရှိသည်။ တစ်ရံမှာ သားရေအညိုရောင်နှင့် ပြုလုပ်ထားသော ဖိနပ်အစုတ်ဖြစ်သည်။ အခြားတစ်ရံမှာ ဖိတ်ဖိတ်တောက်ပြောင်လက်နေသော ဒေါက်မြင့်ဖိနပ် ဖြစ်သည်။ သူသည် ဖိနပ်အစုတ်ကိုသာ အမြဲစီးနေ၍ အပြင်ဘက်သို့ သွားစရာ လာစရာ ရှိမှသာလျှင် ဒေါက်မြင့်ဖိနပ်အသစ်ကို စီး၏။

အပြုအမူ သို့ မဟုတ် လက္ခဏာ	မော့	ဆာရာ
(၄) ဖြီးလိမ်းပြင် ဆင်ပုံ	မိတ်ကပ်သုံးသည်။ နှုတ် ခမ်းဆိုးဆေး နီနီရဲရဲကို ထူ ထူကြမ်းကြမ်း ဆိုးထား သည်။ လက်သည်းခြေ သည်းကို အနီရောဆိုးပြီး ဖဲပြားအနီကို ခေါင်းမှာ စည်းထားသည်။ အနီ	မိတ်ကပ် လုံးဝမသုံး။ သူ အနှစ်သက်ဆုံး အရောင်မှာ အပြာရောင်ဖြစ်၏။
(၅) ဉာဏ်ရည်	ရောင် ဖြစ်သည်။ <b>စိတ်သက်</b> (mental age) (၆. ၆) ရှိ၍ <b>ဉာဏ်ရည်ပြ</b> <b>ကိန်း</b> (intelligence quo-	ဉာဏ်ကောင်းသည်။ စိတ် သက် (၁၉. ၂) ရှိ၍ ဉာဏ် ရည်ပြကိန်းလဒ် (၁၂၈) ရှိ
(၆) ဝေါဟာရစွမ်း ရည်	tient) (၄၃) ရှိသည်။ ဝေါဟာရမကြွယ်ဝပေ။	သည်။ ဝေါဟာရကြွယ်ဝသည်။
(၇) အလေ့အထ	ဆေးလိပ်သောက်သည်။ တားမြစ်လျှင် အကြမ်း ဖက်သည်။	ဆေးလိပ် မသောက်ပေ။ သောက်ခိုင်းလျှင်လည်း ဟန်ကျပန်ကျ မသောက်
(၈) စိတ်ပိုင်းဆိုင် ရာအခြေအနေ	ဩတ္တပ္ပ မရှိပေ။ အမှား အမှန်ကိုမခွဲခြားနိုင်။ အပြစ် စွဲခံစားမှု မရှိ။	တတ်ပေ။ အပြစ်စွဲခံစားမှု ရှိသည်။ အ မှားအမှန်ကို ခွဲခြားနိုင် သည်။ ဩတ္တပ္ပရှိသည်။

ထိုမိန်းကလေး၏ မျိုးပေါင်းစုံကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဖြစ်ရပုံမှာ စိတ်  
ဝင်စားဖွယ် ကောင်းလှ၏။ ဆာရာသည် ယောက်ျားကလေးများနောက်ကို  
အရူးအမူးလိုက်တတ်သော မိန်းကလေး ဖြစ်၏။ သူသည် ယောက်ျား  
ကလေးတစ်ဦးဦးနှင့် မတွဲရလျှင် မနေနိုင်ပေ။ သို့ရာတွင် သူမသည် မိမိ၏  
စာရိတ္တကို ထိခိုက်စေသည့်အလုပ်ကို လုပ်ပြီးသည့်နောက်မှ အပြစ်စွဲခံစား

ရမူ ဖြစ်ပေါ်လာလေ့ရှိ၏။ ထို့ကြောင့် ယောက်ျားကလေးတစ်ယောက်နှင့် အတူတွဲ၍ ထွက်ပြေးတိုင်း မသင့်လျော်ကြောင်း မိမိအလိုအလျောက် သိရှိသဖြင့် ထိုအလုပ်မျိုးကို ဆက်မလုပ်ချင်တော့ဘဲ ရပ်တန့်ချင်လာ၏။ သို့ရာတွင် ယောက်ျားကလေးများနှင့်လည်း မတွဲဘဲ မနေနိုင်ပေ။ ထို့ကြောင့် စိတ်ထဲတွင် ဆန္ဒနှစ်ခုတို့သည် ပဋိပက္ခ ဖြစ်နေကြ၏။ ယောက်ျားကလေးများနှင့် ကင်းကင်းရှင်းရှင်း ကုန္ဒြေရရ နေလို၏။ ထို့ကြောင့် မော့၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို ဖြစ်ပေါ်စေ၍ ယောက်ျားကလေးများနှင့် ရောရော နှောနှော နေထိုင်၏။ ထို့ပြင် စာရိတ္တကောင်းသူ၊ ကုန္ဒြေရှိသူအဖြစ်ဖြင့် လည်း နေထိုင်လို၍ ဆာရာ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဖြင့် စာရိတ္တကို ထိန်းသိမ်း နေထိုင်၏။ ဤနည်းဖြင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှု ပဋိပက္ခကို တခြားစီခွဲ၍ ဖော်ထုတ်လျက် တစ်နည်းဆိုရလျှင် မျိုးပေါင်းစုံ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို ဖြစ်ပေါ်စေလျက် ပြဿနာကို ပြေလည်စေ၏။ ထို့ကြောင့် မျိုးပေါင်းစုံ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဖြစ်ရခြင်း၏ အဟုန်မှာ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ပဋိပက္ခကြောင့် ဖြစ်ကြောင်းကို သိနိုင်၏။ ထိုလူနာသည် မျိုးပေါင်းစုံ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတည်းဟူသော နယူရိုးဆစ်ဖြစ်နေရာမှ နောက်ဆုံး၌ ဆိုက်ကိုးဆစ် ဖြစ်သွား၏။ အကြောင်းမှာ လူနာသည် မိမိ၏ပြဿနာကို နယူရိုးဆစ်ရောဂါတစ်ရပ်ဖြစ်သော မျိုးပေါင်းစုံ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးဖြင့် ဖြေရှင်းသော်လည်း ပြဿနာ မပြေလည်သေးသဖြင့် ဆိုက်ကိုးဆစ် ဖြစ်သွားခြင်း ဖြစ်၏။

မျိုးပေါင်းစုံ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဖြစ်ပွားအောင် ကြွက်နှင့် ကြောင်တို့ကို စမ်းသပ်ခံများအဖြစ် အသုံးချ၍ လက်တွေ့စမ်းသပ်မှု ပြုလုပ်နိုင်၏။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်တို့က ဤသို့ တမင်ဖန်တီးသောနည်းဖြင့် မျိုးပေါင်းစုံ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဖြစ်ပေါ်စေခြင်းကို မယုံကြည်ကြသော်လည်း အချို့ကမူ ယုံကြည်ကြ၏။

ဒွန်တွဲကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဆိုသည်မှာ စိတ်နှစ်ရပ်တို့သည် ဆန့်ကျင်ဘက် ရည်မှန်းချက်များကို ပြီးမြောက်အောင် အလုပ်လုပ်နေခြင်း ဖြစ်သည်ဟု အချို့ စိတ်ပညာရှင်များက မိန့်ဆိုကြကုန်၏။ ဒွန်တွဲ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဖြစ်ပွားသော ပုဂ္ဂိုလ်များသည် မိမိတို့၏ ရှိရင်းစွဲ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး စည်းလုံးညီညွတ်မှုမရှိခြင်း ဖြစ်သည်ဟုလည်း ယူဆကြ၏။

မသိစိတ်အတွင်း၌ တိမ်မြုပ်ထားရသော ဆန္ဒများကို မူလရှိရင်းစွဲ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးအနေဖြင့် လက်မခံနိုင်လောက်အောင် ပဋိပက္ခဖြစ်လာသော အခါ ဒုတိယကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတစ်ရပ်သည် ဖွဲ့စည်းထွက်ပေါ်လာရ၏။ အောက်တွင် ဖော်ပြမည့် လူနာသမိုင်း၌ ဤအဖြစ်မျိုးကို တွေ့နိုင်၏။

“ထင်ပေါ်ကျော်ကြားသော မိသားစုမှ ပေါက်ဖွားလာသည့် ပညာတတ် လူငယ်တစ်ဦးသည် အနည်းငယ် အရှက်ရစရာ ကိစ္စတစ်ခုနှင့် ကြုံတွေ့ရသည့်အတွက် မိမိ၏နေအိမ်မှ ထွက်ခဲ့၏။ ထို့နောက် လျှပ်စစ်ပြင်ဆရာအလုပ်ကို လုပ်၏။ ထို့နောက်တစ်ဖန် နှစ်ပေါင်းများစွာ အလုပ်အမျိုးမျိုးတို့ကို လုပ်ခဲ့၏။ တစ်ညနေခင်း အလုပ်မှ နေအိမ်သို့ပြန်လာစဉ် ဖြည်းညင်းစွာ မောင်းလာသော မော်တော်ကားတစ်စီးက ဝင်ဆောင့်သဖြင့် လမ်းပေါ်သို့ လဲကျသွား၏။ သူ၏ အဝတ်အစားများ စုတ်ပြီပေကျံသွားသည်မှတစ်ပါး သူ့၌ ပြင်းထန်စွာ ဒဏ်ရာရဟန် မတူပေ။ ထို့ကြောင့် သူသည် ထမင်းလခ ပေးစားသောအိမ်သို့ ပြန်လာခဲ့၍ ညစာ စားခဲ့၏။

“သူသည် ထိုညက ကောင်းစွာ အိပ်စက်ရ၏။ သို့ရာတွင် နောက်တစ်နေ့နံနက်၌ သူ၏တစ်ကိုယ်လုံးသည် နာကျင်လျက်ရှိကာ အနည်းငယ် ဖျားနေ၏။ ထိုအိမ်၌ ထမင်းလခပေးစားနေသော သူနှင့်အတူနေ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးက သူ့ကို ဆေးရုံသို့ခေါ်သွား၍ ဆေးရုံတွင် တက်ရောက်ကုသ၏။ ရက်အနည်းငယ်ကြာသောအခါ မည်သည့်ရောဂါဖြစ်ကြောင်း ရောဂါအမည်ကို တိတိကျကျ မဖော်ပြသော်လည်း ဆေးရုံမှ ဆင်းခဲ့၏။ ဤသို့ ဆေးရုံမှ ဆင်းခဲ့သည့်အကြောင်းကို သူသည် ကောင်းကောင်းမှတ်မိနေ၏။ နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်လည်၍ သတိကောင်းစွာရသောအခါ သူ တစ်ခါမျှ မရောက်ဖူးသော လမ်းတစ်ခုပေါ်၌ လဲကျနေလျက် သူ့အနီးတွင် ထူးဆန်းစွာ ဝတ်ဆင်ထားသော လူတစ်ယောက်က သူ့ကို ကောင်းစွာ ကြည့်ရှုပြုစုနေကြောင်း တွေ့ရ၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်းသိလို၍ သူက မေးသောအခါ ထိုသူက မိမိတို့နှစ်ဦးမှာ နှစ်နှစ်နီးပါးခန့်မျှ ရင်းနှီးစွာ အတူတကွ နေထိုင်ခဲ့ကြကြောင်း ပြောပြ၏။ သူက ဆက်လက်၍ အကြောင်းစုံသိရအောင် မေးမြန်းစုံစမ်းကြည့်သောအခါ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် သူ့ကို စာရေးအဖြစ် ငှားခဲ့သည်မှာ နှစ်နှစ်ခန့် ကြာခဲ့ပြီဖြစ်ကြောင်း၊ ထို့ပြင် သူသည် ကမ္ဘာလှည့်ရန်ထွက်ခဲ့၍ ယခု ခရီးတစ်ဝက်ကျိုးနေပြီဖြစ်



ကြောင်း သိရ၏။ ပြန်လည်မှတ်မိရန် အစွမ်းကုန်ကြိုးစားပါသော်လည်း မိမိသည် စာရေးအဖြစ် လုပ်ကိုင်ခဲ့သည်များကို လည်းကောင်း၊ မိမိ သွားလာခဲ့သော ခရီးများကိုလည်းကောင်း လုံးဝ မမှတ်မိတော့ပေ။ သူ၏ အဝတ်အစားသေတ္တာထဲတွင် ထိုမြို့မှ မိုင် ၁၅၀၀ ခန့်ဝေးသော မြို့တစ်မြို့ရှိ ဆေးရုံတစ်ခုမှ မိန်းမတစ်ယောက်၏ အမည်လိပ်စာကတ်ပြားတစ်ခုကို တွေ့ရ၏။ ထို့နောက် သူသည် ထိုကတ်ပြားတွင်ပါသည့် လိပ်စာရှင်ထံသို့ သွား၍ ထိုဆေးရုံတွင် စုံစမ်း၏။ ထိုအခါ လိပ်စာရှင် အမျိုးသမီးမှာ ထိုဆေးရုံ၌ သူနာပြုဆရာမ လုပ်ခဲ့ဖူးကြောင်း သိရ၏။ ထိုဆေးရုံရှိ အခြား သူနာပြု ဆရာမတစ်ဦးသည် သူ့ကို ယခင်က ဆေးရုံတွင် တက်ရောက် ကုသခဲ့ဖူးသော လူနာဟောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်ကြောင်း မှတ်မိ၏။ ထို့ပြင် လွန်ခဲ့သော နှစ်နှစ်ခန့်က သူ့ကို ထိုဆေးရုံ၌ ခွဲစိတ်ကုသမှု အကြိမ်ကြိမ် ပြုလုပ်ခဲ့ကြောင်းကိုလည်း ပြန်လည်ပြောပြ၏။

“သူ့ကို စာရေးအဖြစ် ငှားခဲ့သော ပုဂ္ဂိုလ်ထံမှ သိရသမျှမှာ သူသည် လွန်ခဲ့သော လပေါင်းများစွာက နိုင်ငံခြားတိုင်းပြည်၌ နေထိုင်ခဲ့စဉ် သူ၏ အတိတ်အားလုံးကို မေ့နေသည်ဟု ဆို၏။ ထို့ကြောင့် သူသည် နာမည် အသစ်ဖြင့် ဘဝအသစ်တစ်ခုပြောင်း၍ နေထိုင်ခဲ့၏။ သူ ပြန်လည်သတိရ နိုးကြားလာသောအခါ သူ၏ ဒုတိယမြောက် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးသည် ပျောက်သွား၏။ ထို ဒုတိယမြောက် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပေါ်ပေါက်နေချိန် ကာလတစ်ခုလုံးသည် သူ့အတွက် ဘာလောကွက်လပ် ဖြစ်နေ၏။ မည်သို့ပင် ဖြစ်စေ သူ့တွင် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးနှစ်ရပ် ရှိခဲ့သည်မှာကား အမှန်ပင် ဖြစ်၏။ ထို့နောက်တွင်မူ သူသည် စံကိုက်အခြေအနေမှ အခြား ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေးတစ်ခုသို့ ပြောင်းသွား၏။ သို့ရာတွင် ထိုကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၌ မည်သို့မည်ပုံ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်များကို သူသည် ရှင်းလင်းစွာ ပြောပြနိုင်ခြင်း မရှိတော့ပေ။”

**ကုထုံး**

ဆက်စပ်မဲ့တုံ့ပြန်မှု၏ ကုထုံးသည် ယေဘုယျအားဖြင့် ပြောင်းလဲ တုံ့ပြန်မှု၏ ကုထုံးနှင့် အတူတူပင်ဖြစ်၏။ များသောအားဖြင့် **စိတ်ညှို့ကုထုံး** (hypnotherapy) ကို သုံးလေ့ရှိ၏။ သို့ရာတွင် လူနာ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၌ လေးလေးနက်နက် ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု ရှိလာစေရန် အချိန်

ယူ၍ ဂရုတစိုက် ကုသပေးဖို့လိုအပ်၏။ မှတ်ဉာဏ်ကွယ်ခြင်းတွင် စနစ်တကျ မေးခွန်းထုတ်ခြင်းဖြင့် ပျောက်ကွယ်နေသော အတွေ့အကြုံတို့သည် ပြန်လည်ပေါ်လာ၏။ အချို့လူနာတို့၌ **လွတ်လပ်စွာ ဆက်စပ်နည်း** (free association method)၊ **အိပ်မက်စိစစ်ခြင်း** (dream-analysis) နည်းတို့ဖြင့် ကုသ၏။ **ထိုင်းမှိုင်းဆေး** (narcotics) ပေးခြင်းဖြင့်လည်း ကုသနိုင်၏။ ဤသို့ ကုသ၍ အခြေအနေ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာသောအခါ **တွေ့မေးခြင်း** (interview) ဖြင့် လည်းကောင်း၊ **သွေးလှန်ကုထုံး** (shock therapy) ဖြင့် လည်းကောင်း ကုသနိုင်၏။ အချို့ကမူ လူနာကို သွေးလှန်ကုခြင်းမှာ ရက်စက်သည်ဟု ယူဆ၍ ဤနည်းကို မသုံးကြပေ။ ဆက်စပ်မဲ့တုံ့ပြန်မှု ဖြစ်သူသည် ထိုရောဂါဖြစ်ရုံမျှဖြင့် မရပ်နားသေး။ အခြားရောဂါသို့ ကူးပြောင်းဖြစ်တတ်၏။ အချို့လူနာတို့သည် ဆက်စပ်မဲ့တုံ့ပြန်မှု ဖြစ်ပွားပြီးနောက် စိုးရိမ်တုံ့ပြန်မှု ဆက်လက်ဖြစ်ပွား၏။ အချို့တို့မှာမူ ရောဂါကြောင့် ကြလွန်တုံ့ပြန်မှု ဆက်လက်ဖြစ်ပွား၏။

ဆက်စပ်မဲ့တုံ့ပြန်မှု ဖြစ်ပွားသူများသည် အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သည့် ကုထုံးများဖြင့် ကုသ၍ ရောဂါအခြေအနေ တိုးတက်ကောင်းမွန်လာလျှင် လူနာသည် ထာဝရ ရောဂါပျောက်ကင်းစေရန်အတွက် စိတ်ကုထုံးဖြင့် ကုသပေးခြင်းသည် လည်းကောင်း၊ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဖွံ့ဖြိုးလာအောင် ပြုလုပ်ပေးခြင်းသည် လည်းကောင်း အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းများ ဖြစ်ကြ၏။

**၂-၄။ အကြောက်လွန်တုံ့ပြန်မှု**

အချို့ စိတ်ပညာရှင်တို့က အကြောက်လွန်တုံ့ပြန်မှုသည် စိတ်ပန်းရောဂါ၏ မျိုးကွဲတစ်ခု ယူဆကြ၏။ စိတ်ပန်းရောဂါတွင် အကြောက်လွန်ခြင်းများ၊ စိတ်စွဲခြင်းများနှင့် မလုပ်မနေနိုင်ခြင်းများ ပါသည်ဟု ထိုစိတ်ပညာရှင်များက ယူဆကြ၏။ အဆိုပါ နယူးရိုးဆစ်ရောဂါများကို စိတ်စွဲ-မလုပ်မနေနိုင် နယူးရိုးဆစ်များဟုလည်း ခေါ်ကြ၏။

အကြောက်လွန်ခြင်းဆိုသည်မှာ တစ်စုံတစ်ခုသော အရာဝတ္ထု သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ရာသော အခြေအနေကို ကျိုးကြောင်းခိုင်လုံမှု မရှိဘဲ ကြောက်နေခြင်းကို ခေါ်၏။ ထိုအရာဝတ္ထု သို့မဟုတ် ထိုအခြေအနေသည် အမှန်အားဖြင့် ဘေးအန္တရာယ် မရှိသော်လည်း လူနာသည် ကြောက်နေ၏။

ဤသို့ မကြောက်ရန် ကြိုးစားသော်လည်း မရဘဲ ကြောက်၍ သာနေ၏။ ထိုအရာဝတ္ထု သို့မဟုတ် ထိုအခြေအနေသည် ကြောက်စရာမဟုတ်ကြောင်း ကို လည်းကောင်း၊ အခြေအမြစ် မရှိကြောင်းကို လည်းကောင်း လူနာက သိပါသော်လည်း မကြောက်ဘဲ မနေနိုင်ချေ။ ထို့ပြင် ထိုအရာဝတ္ထု သို့မဟုတ် ထိုအခြေအနေကို မကြောက်ရန် အမျိုးမျိုး စဉ်းစားသော်လည်း ကြောက်မှုကို ပယ်ဖျက်မောင်းထုတ်ရန် မတတ်နိုင်ပေ။ အောက်တွင် အကြောက်လွန်ရောဂါရှင်တို့ အများအားဖြင့် ကြောက်လေ့ရှိသော အရာဝတ္ထု သို့မဟုတ် အခြေအနေတို့ကို ဖော်ပြထား၏။ ယင်းတို့ကို သက်ဆိုင်ရာအမည်များလည်း ပေးထား၏။

- (၁) အမြင့်ကြောက်လွန်ခြင်း (acrophobia)
- (၂) လေဟာကြောက်လွန်ခြင်း (agoraphobia)
- (၃) ချွန်ထက်ကြောက်လွန်ခြင်း (aichmophobia)
- (၄) နာကျင်ကြောက်လွန်ခြင်း (algophobia)
- (၅) “ကျား” ကြောက်လွန်ခြင်း (anthrophobia)
- (၆) မုန်တိုင်း မိုးကြိုး အကြောက်လွန်ခြင်း (astraphobia)
- (၇) ပိတ်လှောင် ကြောက်လွန်ခြင်း (claustrophobia)
- (၈) ရှက်သွေးဖြန်း ကြောက်လွန်ခြင်း (ereutrophobia)
- (၉) “မ” ကြောက်လွန်ခြင်း (gynophobia)
- (၁၀) သွေးအကြောက်လွန်ခြင်း (hematophobia)
- (၁၁) ရေအကြောက်လွန်ခြင်း (hydropphobia)
- (၁၂) တစ်ကိုယ်နေ အကြောက်လွန်ခြင်း (mynophobia)
- (၁၃) ညစ်ကြေး ကြောက်လွန်ခြင်း (mysophobia)
- (၁၄) လူသေကြောက်လွန်ခြင်း (necrophobia)
- (၁၅) အမှောင်ကြောက်လွန်ခြင်း (nyctophobia)
- (၁၆) ပရိသတ်ကြောက်လွန်ခြင်း (ochlophobia)
- (၁၇) ရောဂါကြောက်လွန်ခြင်း (pathophobia)
- (၁၈) မီးကြောက်လွန်ခြင်း (pyrophobia)
- (၁၉) ဆစ်ဖလစ်ကြောက်လွန်ခြင်း (syphilphobia)

- (၂၀) **သေခြင်းကြောက်လွန်ခြင်း** (thanatophobia)
- (၂၁) **အဆိပ်ကြောက်လွန်ခြင်း** (toxophobia)
- (၂၂) **တိရစ္ဆာန်ကြောက်လွန်ခြင်း** (zoophobia)

အထက်တွင် ဖော်ပြထားသော အရာဝတ္ထု၊ သို့မဟုတ် အခြေအနေ တို့သည် အချို့ စံကိုက်ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက် အတန်ငယ် ကြောက်ထိုက်သည် မှာ မငြင်းနိုင်သော်လည်း ဤသို့ အတန်ငယ်ကြောက်ခြင်းကို ကျိုးကြောင်း ခိုင်လုံလျှင် နယူးရိုးဆစ်ဟူ၍ မခေါ်နိုင်ပေ။ နယူးရိုးဆစ်ဖြစ်ပွားသူသည် အထက်ပါ အရာဝတ္ထု၊ သို့မဟုတ် အခြေအနေတို့ကို ကြောက်သင့် ကြောက် ထိုက်သည်ထက် ပို၍ လွန်လွန်ကျူးကျူး ကြောက်တတ်၏။ မိမိကို အန္တရာယ်မဖြစ်စေနိုင်သော အရာဝတ္ထု၊ သို့မဟုတ် အခြေအနေကို ထိန်း ချုပ်မရအောင် ကြောက်လျှင် နယူးရိုးဆစ်ဖြစ်၏။ ပုံစံအားဖြင့် အမှောင်ကို ကြောက်ခြင်း၊ မီးကိုကြောက်ခြင်း၊ ရောဂါဖြစ်မည်ကို ကြောက်ခြင်း စသည် တို့သည် အချို့သော စံကိုက်ပုဂ္ဂိုလ်တို့အတွက် သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော အကြောင်းများရှိသဖြင့် စံလွဲဟု မခေါ်နိုင်ပေ။ အကာအရံမရှိဘဲ နေရမည် ကို ကြောက်ခြင်း၊ ပရိသတ်ကြောက်ခြင်းကဲ့သို့သော ကြောက်ခြင်းတို့မှာမူ လူအများတို့အတွက် ကြောက်ဖွယ်ရာမဟုတ်သဖြင့် လည်းကောင်း၊ မိမိ ကိုယ်ကိုမိမိ ထိန်းချုပ်မရအောင် ကြောက်သဖြင့် လည်းကောင်း စံလွဲသည်ဟု ခေါ်ရပေမည်။

အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သော အကြောက်လွန်တုံ့ပြန်မှုများ၏ စာရင်း သည် အကုန်မဟုတ်သေးပေ။ လိုအပ်လျှင် ထပ်မံတိုးချဲ့နိုင်၏။ အကြောင်း မှာ ဤလောက၌ အရာဝတ္ထုတို့သည် အလွန်များပြားလှသည့်အတွက် မည်သည့်အရာဝတ္ထုကိုမဆို လူနာသည် ကြောက်ရွံ့နိုင်သဖြင့် အရာဝတ္ထု အရေအတွက် များသလောက် အကြောက်လွန်တုံ့ပြန်မှု များနိုင်၏။ အမည် လည်း များနိုင်၏။ အခြေအနေ အမျိုးမျိုးရှိသည့်အလျောက် အကြောက် လွန်တုံ့ပြန်မှုများ၏ အမည်များသည်လည်း များနိုင်၏။

ဤသို့သော အကြောက်လွန်တုံ့ပြန်မှုတို့သည် အလွန်များလှသော် လည်း အများဆုံးဖြစ်တတ်သော တုံ့ပြန်မှုတို့မှာ အမြင့်ကြောက်လွန်ခြင်း၊ ပိတ်လှောင်ကြောက်လွန်ခြင်းနှင့် အမှောင် ကြောက်လွန်ခြင်းတို့ ဖြစ်ကြ၏။

အကြောက်လွန်တုံ့ပြန်မှုသည် ကလေးသူငယ်များထက် လူကြီးများတွင် ပို၍ အဖြစ်များ၏။ အမျိုးသားများထက် အမျိုးသမီးများတွင် ပို၍ အဖြစ်များ၏။ လူကြီးများတွင် အဖြစ်များသော်လည်း ရောဂါဖြစ်ရပ်ကို စူးစမ်း၍ ခြေရာကောက်သောအခါ ငယ်စဉ်က အတွေ့အကြုံများနှင့် ပတ်သက်လျက်ရှိကြောင်းကို တွေ့ရ၏။ အမျိုးသမီးများတွင် အဖြစ်များခြင်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ ယဉ်ကျေးမှု၌ အမျိုးသမီးဖြစ်၍ ကြောက်ရွံ့သည်ကို လက်ခံခွင့်လွတ်သောကြောင့် ဖြစ်၏။

### (က) ရောဂါပြုလက္ခဏာများ

စံကိုက်ပုဂ္ဂိုလ်များစွာတို့တွင် တစ်ခါတစ်ရံ ကျိုးကြောင်းမခိုင်လုံသော ကြောက်ရွံ့မှုများ ရှိတတ်၏။ သို့ရာတွင် စံကိုက်ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ကြောက်ရွံ့မှုမှာ ကြီးမားပြင်းထန်ခြင်း မရှိဘဲ အနည်းငယ်မျှသာ ကြောက်ရွံ့ခြင်းဖြစ်၍ မပြောပလောက်ချေ။ အကြောက်လွန်တုံ့ပြန်မှုတွင်ကား ကြောက်ရွံ့မှုသည် အလွန်အမင်း ကြီးမားပြင်းထန်၍ မိမိ၏ နေ့စဉ်ပြုလုပ်ရမည့် အလုပ်ကို လည်းကောင်း၊ အပြုအမူကို လည်းကောင်း၊ လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို လည်းကောင်း ထိခိုက်ပျက်ပြားစေ၏။ ပုံစံအားဖြင့် ပိတ်လှောင်ကြောက်လွန်သော ဝေဒနာရှင်တစ်ဦးသည် အခန်းငယ်အတွင်းသို့လည်း မဝင်ဝံ့၊ လမ်းမြောင်ကြားသို့လည်း မသွားဝံ့သဖြင့် မိမိ၏ လုပ်ငန်းတွင် လုပ်ဆောင်ရမည့်တာဝန်ကို မလုပ်ဆောင်နိုင်ဘဲ ပျက်ယွင်းခြင်းမျိုး ဖြစ်၏။ လူနာသည် ထိုသို့ ကြောက်ရွံ့မှုအတွက် ကျိုးကြောင်းမခိုင်လုံကြောင်းကို သိပါ၏။ သို့ရာတွင် မကြောက်ဘဲ မနေနိုင်ပေ။ ကြောက်ရွံ့ရမည့် အရာဝတ္ထု၊ သို့မဟုတ် အခြေအနေကို လူနာသည် မတိမ်းရှောင်ဘဲ ဇွတ်တိုးရင်ဆိုင်လျှင် စိုးရိမ်မှုက လူနာကို လွှမ်းမိုးနှောင့်ယှက်တော့၏။ ဤသို့သော စိုးရိမ်မှုသည် အချို့လူနာတို့၌ အနည်းငယ်မျှသာ ဖြစ်သော်လည်း အချို့လူနာတို့တွင်မူ ကြီးမား၏။

အကြောက်လွန်တုံ့ပြန်မှုဖြစ်သော လူနာများတွင် ပြင်းပြစွာ ကြောက်ရွံ့မှုအပြင် အခြားလက္ခဏာများလည်း ရှိကြသေး၏။ ယင်းလက္ခဏာများမှာ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ကျောကုန်း၌ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း၊ အစာအိမ်အတွင်း၌ ပြောင်းဆန်အောင် မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း၊ နိမ့်ကျခံစားရခြင်း၊ ကိုယ်ခန္ဓာဆိုင်ရာ ရောဂါတစ်ခုခုရမည်ကို စိုးရိမ်ခြင်းတို့ ဖြစ်၏။ အချို့သော

အကြောက်လွန်တုံ့ပြန် လူနာတို့တွင် စိတ်စွဲသော သဘာဝရှိ၏။ စိတ်စွဲသော သဘာဝဆိုသည်မှာ အကြောက်လွန်မှုသည် လူနာ၏ အသိစိတ်တွင် စွဲမြဲ နေခြင်းကို ဆိုလို၏။ ဤသို့ ဖြစ်လာသောအခါ လူနာ၏ အခြေအနေကို စိတ်စွဲမလုပ်မနေနိုင် တုံ့ပြန်မှုဟု ခေါ်၏။ ယင်းရောဂါအကြောင်းကို ရှေ့ တစ်နေရာတွင် တင်ပြပါမည်။

အချို့သော အကြောက်လွန် လူနာများသည် မိမိတို့ခံယူထားသည့် ယဉ်ကျေးမှု၏ လွှမ်းမိုးပြုပြင်ချက်အရ အကြောက်လွန်မှု ဖွံ့ဖြိုးလာသည်ကို တွေ့ရ၏။ ဤအချက်ကို ၁၉၆၀ ပြည့်နှစ်တွင် ကယ်ရီ (Kerry, R. J.) ၏ လေ့လာချက်၌ တွေ့ရ၏။ ကယ်ရီသည် လေဟာကြောက်လွန်လူနာ လေးယောက်ကို လေ့လာတင်ပြခဲ့၏။ ထိုလေးယောက်အနက် တစ်ယောက် ၏ လူနာသမိုင်းမှ ကောက်နုတ်ချက်ကို အောက်တွင် ဖော်ပြပါမည်။

“အရပ်မြင့်မြင့် ဗလကောင်းကောင်း အသက် ၃၃ နှစ်အရွယ် အိမ်ထောင်ရှင် ကျောင်းဆရာတစ်ယောက်သည် မိမိကိုယ်ကို မိမိ အန္တရာယ် မကင်းဟု ထင်နေ၏။ အကြောင်းမှာ ဤကမ္ဘာကြီးသည် လည်ပတ်လျက် ရှိသော ဘောလုံးကြီး တစ်လုံးဖြစ်၍ ထိုဘောလုံးကြီးပေါ်၌ ရပ်တည်နေ သည်ဟု သိရသောကြောင့် ဖြစ်၏။ တစ်ခါတစ်ရံ မိုးကုတ်စက်ဝိုင်းသည် အနည်းငယ် လှုပ်ရှားသွားသည်ဟု ထင်၏။ တစ်ခါတစ်ရံ ဓာတ်ပုံကားချပ်ကို ကြည့်လိုက်သောအခါ ဓာတ်ပုံကားချပ်သည် ဇောက်ထိုးပြောင်းပြန် ဖြစ် သွားတော့မည်ဟု ထင်၏။ ထိုသို့ ပြင်းပြန်းထန်ထန် ကြောက်ရွံ့နေမှုကြောင့် သူ့တွင်ရှိသော စွမ်းရည်တို့သည် ပျက်ယွင်းပြီး အလုပ်ကို ကောင်းစွာမလုပ် နိုင်တော့သဖြင့် သူ့ကို ဆေးရုံသို့ ပို့လိုက်ရ၏။ ဆေးရုံသို့ ရောက်နေစဉ် သူ့စိတ်ထဲ၌ လေဟာပြင်တွင် သူ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ပျောက်ကွယ်သွားမည်ကို ကြောက်ရွံ့လျက်ရှိ၏။ သူ့ခြေထောက်များသည် မြေကြီးပေါ်တွင်ရှိ၍ မိုး ကောင်းကင်သည် သူ့ဦးခေါင်းပေါ်တွင် ရှိ၏။ သူ့ကို မြေကြီးမှ ဆွဲငင် ထားသဖြင့် လွင့်ထွက်မသွားနိုင်ကြောင်း သူ့ကိုယ်သူ အကြိမ်ကြိမ် အခါခါ အားပေး စိတ်တင်းထားရ၏။ အကယ်၍သာ မြေကြီး၏ ဆွဲငင်ဓာတ်က သူ့ကို ဆွဲမထားလျှင် သူသည် လေဟာပြင်ထဲ၌ ပေါလောပေါ်၍ တွယ်ရာမဲ့ ဖြစ်မည်ကို လွန်စွာကြောက်နေ၏။ ထို့ပြင် သူ့အလုပ်ကို ကောင်းစွာ မလုပ်နိုင်သည့်အတွက် သူ့ကိုယ်ကို အပြစ်တင်လျက်ရှိ၏။ “လေဟာပြင်

သည် ငါ့ကို ဖမ်းယူ ဝါးမျိုတော့မည်” ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ “ကမ္ဘာမြေကြီး၏ အခုံးကြီးသည် အရာရာကို မလုံမခြုံ ဖြစ်စေသည်” ဟူ၍ လည်းကောင်း၊ “ကျွန်ုပ်တို့ကို ရန်လိုဖျက်ဆီးသော လေဟာပြင်ကြီးက ဝိုင်းထားသည်” ဟူ၍လည်းကောင်း၊ “ထိုအကြောင်းများကြောင့် အကာအကွယ်ကို ရှာမိသည်” ဟူ၍လည်းကောင်း မကြာခဏ ပြောလျက်ရှိ၏။ သူသည် အပြင်သို့ထွက်၍ အခြားသူများကို မြင်ရသောအခါ “ကမ္ဘာလုံးကြီးဟု ခေါ်သော လည်ပတ်လျက်ရှိသည့် ဤဘောလုံးကြီးပေါ်တွင် ရှိနေခြင်းကြောင့် မည်မျှ အန္တရာယ်ထူပြောသည်ကို လူအများ သိရှိကြပါ၏လော” ဟု ပြောဆိုလေ့ရှိ၏။ သူ၏ ကြောက်ရွံ့မှုနှင့် ပတ်သက်၍ “ကမ္ဘာ၏ ရှေးဦးလူများသည် နေ၊ လ၊ နက္ခတ်တာရာတို့ကို ကြောက်ရွံ့ကြ၏။ ကျွန်ုပ်သည်လည်း သူတို့ကဲ့သို့ပင် ကြောက်ရွံ့သည်” ဟူ၍ ပြောဆိုလေ့ရှိသည်။”

ကယ်ရီ လေ့လာခဲ့သော အခြားလူနာ သုံးယောက်တို့တွင်လည်း အောက်ပါလက္ခဏာများရှိကြောင်း တွေ့ရ၏။ လူနာများက ကမ္ဘာ၏ ဆွဲငယ်ဓာတ်နှင့် ကမ္ဘာ၏ လှုပ်ရှားလှည့်ပတ်မှုသည် စိတ်မချရာ အားမကိုးရကြောင်းကိုသာ တွေးနေကြ၏။ ကမ္ဘာကြီးသည် သွားနေကျ လမ်းကြောင်းမှ ဖောက်လွှဲ ဖောက်ပြန်ဖြစ်သွား၍ မိမိတို့သည် လေဟာပြင်တွင်းသို့ လွင့်စဉ်သွားပြီး ပျက်စီးမည်ကို ကြောက်နေကြ၏။ ဂြိုဟ်တုများကို ကောင်းကင်သို့ စေလွှတ်ခြင်းသည် ထိုအန္တရာယ်ကို ပိုမိုကြီးမားစေသည်ဟု ယူဆကြ၏။ ကယ်ရီ လေ့လာခဲ့သော လူနာ လေးဦးလုံးတို့တွင် ဝင်ခါနီးဆဲဆဲ နေက မိုးကုတ်စက်ဝိုင်းသို့ ထိသည်ကို မြင်တိုင်း ပို၍ ကြောက်ကြကုန်၏။ ကမ္ဘာကြီးသည် နေနှင့်ဆုံသည်ကို မြင်တွေ့ရသည့်အတွက် ကြောက်ခြင်းဖြစ်၏။

အကြောက်လွန်တုံ့ပြန်မှု၏ ရောဂါပြုလက္ခဏာကို လည်းကောင်း၊ ဖြစ်ပွားပုံ အခြေအနေကို လည်းကောင်း၊ မည်ကဲ့သို့ ကုသရမည်ကို လည်းကောင်း အောက်တွင်ဖော်ပြမည့် လူနာသမိုင်းတွင် တွေ့နိုင်၏။

**“ကျား” ကြောက်လွန်သူတစ်ဦး၏ သမိုင်း**

**အက်ဒနာ (Edna)** သည် အသက် ၂၀ အရွယ် ဒုတိယနှစ် တက္ကသိုလ်ကျောင်းသူ လှပျိုဖြူတစ်ဦး ဖြစ်၏။ သူသည် အခြားယောက်ျားတစ်ယောက်

နှင့် နှစ်ဦးတည်း အတူနေရမည်ကို သိသိသာသာ ကြောက်၏။ တစ်တန်း တည်းနေ ကျောင်းသားဖြစ်စေ၊ ဆရာဖြစ်စေ၊ ဆွေမျိုးဖြစ်စေ၊ အသိအကျွမ်း ဖြစ်စေ မည်သည့်ယောက်ျားနှင့်မျှ နှစ်ဦးတည်း မနေရဲပေ။ သူသည် အချိန် အချက်ပြု၍ ထွက်ရန် အမြဲငြင်း၏။ ထို့ပြင် အခြားယောက်ျားတစ်ယောက် နှင့် မတော်တဆ နှစ်ယောက်တည်းနေရမည်ကို အထူး ကြိုးစားရှောင်၏။ ဆန့်ကျင်ဘက် လိင်ဖြစ်သော ဖိုသတ္တဝါတစ်ဦးနှင့် ကျောင်းမှ နေအိမ်သို့ အတူ မပြန်ရအောင်လည်း ဂရုစိုက်ရှောင်၏။ ဤသို့ “ကျား” ကြောက် လွန်ခြင်းအတွက် သူမသည် အကျိုးအကြောင်း ခိုင်ခိုင်လုံလုံ မပြနိုင်ပေ။ သို့ရာတွင် သူမ၏ ညှိယူမှုမှာမူ ချွတ်ယွင်းလျက်ရှိ၏။ ဤသို့ ညှိယူမှု ချွတ်ယွင်းသည့်အတွက်လည်း သူမသည် မည်သို့မျှမတတ်နိုင်ပေ။ မကြာမီက ပါတီတစ်ခုသို့ တက်ရောက်အပြီး၌ လုလင်ပျိုတစ်ဦးနှင့်အတူ အိမ်သို့ ပြန်ရမည့်အခြေသို့ ရောက်ခဲ့၏။ ထိုအခါ သူမသည် ကြောက်၍ တစ်ကိုယ် လုံး တဆတ်ဆတ်တုန်လျက်ရှိ၏။ လက်များသည် စေးထန်းထန်း ဖြစ် လာ၏။ မေ့မျောသွားတော့မလို ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ပါတီပေးသော အိမ်ရှင်မ က ထိုည၌ သူမကို အိမ်တွင် အိပ်ခွင့်ပြုလိုက်ရ၏။

**မိသားစုသမိုင်း။** ။ အက်ဒနာ၏ ဖခင်သည် အက်ဒနာ အသက် ငါးနှစ်အရွယ်တွင် ကွယ်လွန်ခဲ့၏။ သူမ အသက် ခုနစ်နှစ်တွင် မိခင်က နောက်အိမ်ထောင်ပြု၏။ အက်ဒနာသည် ပြင်းစွာ တုန်လှုပ်ချောက်ချား ခဲ့၏။ ဖခင်ကွယ်လွန်စဉ်က သူမသည် မိမိ၏ဖခင်အတွက် အချိန်ရှိသရွေ့ ငိုကျွေးနေခဲ့၏။ အက်ဒနာသည် ပထွေးနှင့် သင့်မြတ်သည်ဟု မရှိခဲ့ပေ။ ပထွေးက အက်ဒနာကို မကြာခဏ အပြစ်ဒဏ်ပေးလေ့ရှိ၏။ အက်ဒနာက ပထွေးကို များစွာ မကြိုက်မနှစ်သက် ဖြစ်နေ၏။

အသက် ခြောက်နှစ်အရွယ်တွင် ကျောင်းစနေ၏။ ကျောင်းမှာ စာကောင်းစွာ လိုက်နိုင်၏။ ကျောင်းနေဖက်များနှင့် ဆရာ ဆရာမများက အက်ဒနာကို အလွန်ခင်မင်ကြ၏။ အသက် ၁၈ နှစ်တွင် အထက်တန်း စာမေးပွဲကို ဂုဏ်ထူးများဖြင့် အောင်မြင်ခဲ့၏။ ယခုမူ နာမည်ကြီး တက္ကသိုလ် ကျောင်းတွင် ပညာရေးအဓိကဖြင့် တက်ရောက်သင်ယူလျက်ရှိ၏။

ငယ်ရွယ်စဉ် ကလေးဘဝက ပြင်းထန်သော ဒဏ်သင့်အတွေ့အကြုံ တစ်ရပ် ထင်ရှားစွာ ရှိခဲ့၏။ ထိုဒဏ်သင့်အတွေ့အကြုံသည် ယခု လက်ရှိ



အခြေအနေနှင့် ဆက်သွယ်မှုရှိဟန်တူ၏။ ထိုဒဏ်သင့် အတွေ့အကြုံမှာ သူမ အသက်ရှစ်နှစ်အရွယ် တစ်ညနေခင်းတွင် အိမ်၌ ဘော်ဒါနေသော ယောက်ျားတစ်ဦးနှင့်အတူ အိမ်တွင် သူ့ကို ထားပစ်ခဲ့၏။ မိဘများ အပြင် သို့သွားခိုက် အိမ်တွင်ဘော်ဒါနေသူက သူမကို ဗလက္ကာရပြုရန် ကြိုးပမ်း ၏။ ဗလက္ကာရပြုမှု မအောင်မြင်သော်လည်း အခြားသူတို့ကို ဤအကြောင်း ပြောလျှင် ထိုယုတ်မာသူက အန္တရာယ်ပြုမည်ဟု သူမကို နာကျင်အောင် ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်းပြု၍ ခြိမ်းခြောက်၏။ ဤသို့ ခြိမ်းခြောက်ထားသည့် အတိုင်း သူမသည် ထိုအဖြစ်အပျက်ကို အခြားသူများအား နှစ်ပေါင်းများစွာ မပြောခဲ့ပေ။

**ကုထုံး။** ။ တွေ့မေးကုထုံးကို စတင်သုံး၍ လေးလတိုင်တိုင် ဆက် လက် အသုံးပြု၏။ ပထမဦးစွာ ပြုလုပ်သော တွေ့မေးခြင်း အနည်းငယ် တို့မှာ အလွန် ပုံမကျသော တွေ့မေးခြင်းများ ဖြစ်ကြ၏။ ထို့ပြင် ပုဂ္ဂလိက သဘောမဆန်သော တွေ့မေးမှုများ ဖြစ်ကြ၏။ လူနာ၏ ယုံကြည်အားကိုး မှုကို ရလာသောအခါ ကုသသူသည် လူနာ၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာများနှင့် စိတ် နှလုံး မချမ်းမြေ့ မသာယာဖွယ်ရာ အဖြစ်အပျက်များကို စတင်မေးမြန်း၏။ နောက်ဆုံးတွင် သူမငယ်စဉ်က အိမ်၌ ဘော်ဒါနေသူ၏ မတရားကြံစည်ခြင်း ခံရသော အဖြစ်အပျက်ကို ပြောပြ၏။ ထိုအဖြစ်အပျက်များကို ပြောပြ သောအခါ အက်ဒနာသည် များစွာ စိတ်လှုပ်ရှားလာ၏။ ပြင်းစွာ ငိုကျွေး၏။ ကုသသူသည် ထိုအဖြစ်အပျက်ကို အကြိမ်ကြိမ် အခါခါ ပြန်၍ပြောပြ အောင် သူမကို အားပေး၏။ သူမက ပြောပြတိုင်းလည်း ထိုအဖြစ်သည် ရှက်ဖွယ်ရာ မဟုတ်ကြောင်း၊ ထိုအဖြစ်အပျက်ကြောင်း သူမတွင် မည်သည့် အန္တရာယ်မျှ မရှိကြောင်း ပြောဆိုနှစ်သိမ့်၏။ ကုသသူသည် အကြောက် လွန်ခြင်း၏ စိတ်အဟုန်ယေဘုယျသဘောကို သူ နားလည်အောင် ရှင်းပြ ၏။ ထို့နောက် သူမ၏ အကြောက်လွန်စိတ်အဟုန်ကို တိတိကျကျ နား လည်အောင် ရှင်းပြ၏။ မကြာမီပင် ထိုဒဏ်သင့် အဖြစ်အပျက်ကို ပြောပြ ရာတွင် အခြေအနေသည် တိုးတက်ကောင်းမွန်လာ၏။ တွေ့မေးကုထုံးကို လေးလကြာအောင် ဆက်လက် သုံးစွဲပြီးသောအခါတွင်ကား သူမ၏ “ကျား” ကြောက်လွန်မှုသည် လျော့ပါးလာခဲ့ပေပြီ။ သူမနှင့် တစ်တန်းတည်း နေ ကျောင်းသားတစ်ဦးနှင့်အတူ ပထမဆုံးအကြိမ် ချိန်းထွက်ခဲ့၏။ ထို မောင်နှင့်အတူ နှစ်ယောက်တည်း ပြဇာတ်ကြည့်ကြ၏။

**(ဂ) အကြောက်လွန်တုံ့ပြန်မှု ဖြစ်ပွားရသော အဟုန်များ**

အကြောက်လွန်တုံ့ပြန်မှုများသည် အမျိုးမျိုး အထွေထွေသော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတို့၌ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရ၏။ ရောဂါပြုလက္ခဏာများမှာလည်း ဤလောကတွင် အရာဝတ္ထု အမျိုးအမည်များသလောက် များ၏။ အခြေအနေအမျိုးမျိုး ရှိသည့်အလျောက် များ၏။ ထို့ကြောင့် အကြောက်လွန်တုံ့ပြန်မှု၏ အရင်းအမြစ် အဟုန်သဘောကို သိရှိနားလည်ရန် လိုအပ်လှ၏။ အကြောက်လွန်တုံ့ပြန်မှုများသည် ပြင်ပလောကမှလာသော အန္တရာယ်များကိုလည်းကောင်း၊ အတွင်းအဇ္ဈတ္တသဏ္ဍာန်မှလာသော အန္တရာယ်များကိုလည်းကောင်း ဖြေရှင်းရင်ဆိုင်ရန် ကြိုးပမ်းသောအနေဖြင့် ဖြစ်ပွားခြင်းဖြစ်၏။ အဆိုပါအန္တရာယ်များ မဖြစ်ပွား မကျရောက်စေရန် အထူးဂရုပြု၍ ရှောင်ရှားသောအနေဖြင့် အကြောက်လွန်တုံ့ပြန်မှုများ ပေါ်ပေါက်လာခြင်းဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် အကြောက်လွန်တုံ့ပြန်မှုများမှာ မိမိကိုယ်မိမိ အကာအကွယ်သဘောဖြင့် တုံ့ပြန်ခြင်းများ ဖြစ်သည်ဟု ယူဆနိုင်၏။ လူနာသည် အကြောက်လွန်တုံ့ပြန်မှုများ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းဖြင့် အန္တရာယ်ကို ရှောင်၏။ ဤသို့ရှောင်လျှင် စိုးရိမ်သောကသည် လူနာကို ဆက်လက် ဖိစီးလိမ့်မည်သာ ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် စိုးရိမ်သောကကို ဖြစ်ပေါ်စေမည့် အခြေအနေမှ ရှောင်ရန် မိမိကိုယ်မိမိ ထိုအခြေအနေမှ ကာကွယ်ရန် လူနာသည် ကြောက်ရွံ့မှုကို ခိုင်းကြီးတစ်ခုသဖွယ်သုံး၍ မိမိကိုယ်မိမိ ကာကွယ်နေခြင်း ဖြစ်၏။ ဤသို့ ကာကွယ်ခြင်းမှာလည်း **သင်ယူမှု (learning)** ဖြစ်စဉ်အရသာ ဖြစ်၏။ ဤကဲ့သို့သော တုံ့ပြန်မှု ဖွံ့ဖြိုးခြင်းဖြစ်ရာ၌ အဟုန်သုံးမျိုးရှိကြောင်းကို စိတ်ပညာစာပေများတွင် ဖော်ပြထား၏။

**(ဂ) စိုးရိမ်မှုရွေ့ခြင်း (displacement)**

စိုးရိမ်မှုဖြစ်စေသော ဖိစီးမှုအခြေအနေတစ်ရပ်ကို အခြားအရာဝတ္ထု သို့မဟုတ် အခြား အခြေအနေတစ်ခုသို့ နေရာရွေ့စေခြင်းဖြင့် စိုးရိမ်တုံ့ပြန်မှုသည် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်၏။ ဤသို့ ရွေ့ခြင်း **ယန္တရား (mechanism)** သဘောကို ဖရွှိုက်၏ စိတ်စိစစ်မှု စိတ်ပညာသီအိုရီတွင် အထူးအလေးပေး ဖော်ပြထား၏။ ၁၉၀၉ ခုနှစ်တွင် ဖရွှိုက် ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေခဲ့သည့် **“ဟန်း (Hans)”** အမည်ရှိ သူငယ်ကလေးတစ်ဦး၏ လူနာသမိုင်းမှတစ်ဆင့် ဤရွေ့ခြင်းယန္တရားကို လက်ခံလာခဲ့ကြ၏။ အဆိုပါ သူငယ်

ကလေး၏ သမိုင်းနှင့်တကွ နောက်ထပ်မံတွေ့ကြုံရသော စိတ်ကုခန်းဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံများအရ “စိုးရိမ်တုံ့ပြန်မှုသည် **အက်ဒီပတ် စိတ်ထားဖွဲ့စည်းမှု** (Oedipus complex) နှင့် အတူတူ၍ စိုးရိမ်မှုနေရာ ရွေ့ခြင်းအားဖြင့် ဖြစ်ပေါ်သည်” ဟူ၍ နိဂုံးချုပ်ခဲ့၏။

ဖရွိုက်၏ သီအိုရီအရ ကလေးငယ်သည် မိမိ၏ မိခင်ကို ကာမဆန္ဒ အရ ပိုင်ဆိုင်လို၍ မိမိ၏ ဖခင်ကို မနာလိုဝန်တုံ့ဖြစ်၏။ ရန်လိုလျက်ရှိ၏။ ထို့ကြောင့် ကလေးငယ်သည် မိမိ၏ဖခင်ကို ကြောက်၏။ အထူးသဖြင့် မိမိကို သင်းကွပ်ပစ်မည်ကို ကြောက်၏။ မိမိကို ပြန်လည်ကလဲစားချေမည့် ဖခင်ကို ကြောက်နေသော ကလေးငယ်၏ ကြောက်မှုသည် ပြင်ပလောက ရှိ အခြားအရာဝတ္ထုတစ်ခုသို့ နေရာရွှေ့သွား၏။ ပင်ကိုယ်အားဖြင့် အန္တရာယ် မရှိသော အခြားအရာဝတ္ထုတစ်ခုသို့ နေရာရွှေ့သွား၏။ ဖရွိုက်၏ တင်ပြ ချက်အရ အသက်ငါးနှစ်အရွယ်ရှိ “ဟန်းသည်” ဟု ခေါ်သော ကလေးငယ် တစ်ယောက်၏ ကြောက်ရွံ့မှုသည် မြင်းများသို့ နေရာရွှေ့သွား၏။ မြင်း များက မိမိအား ကိုက်မည်ကို ကြောက်နေ၏။ ဖရွိုက်၏ အလိုအားဖြင့် အမှန်စင်စစ် ဤကြောက်ရွံ့မှုသည် မိမိဖခင်က မိမိကို သင်းကွပ်ပစ်မည် ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း၏ နေရာရွှေ့သွားမှုသာ ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် အသက် ကြီးလာမှဖြစ်သော အကြောက်လွန်တုံ့ပြန်မှုမှာလည်း ထိုလူနာများသည် ငယ်ရွယ်စဉ်အခါက မိမိတို့ အက်ဒီပတ်ပြဿနာများကို ပြေလည်အောင် မဖြေရှင်းနိုင်သောကြောင့် ကာမကိစ္စများနှင့် ပတ်သက် ဆက်နွှယ်၍ အကြောက်လွန်တုံ့ပြန်မှုများ ပေါ်ပေါက်လာကြရသည်ဟု ဖရွိုက်က နိဂုံး ချုပ်၏။

ဖရွိုက်နောက်မှ ပေါ်လာသော ပညာရှင်များကမူ အကြောက်လွန် တုံ့ပြန်မှုများ ဖြစ်ပွားရခြင်း၏ ယန္တရားသဘောမှာ ကာမနှင့်ပတ်သက်သော ဖိစီးအခြေအနေ တစ်ခုတည်းကြောင့်သာ မဟုတ်၊ ဖိစီးအခြေအနေတိုင်းတို့ သည် နေရာရွှေ့၍ အကြောက်လွန်တုံ့ပြန်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်သည်ဟု ယူဆ ကြ၏။ ပုံစံအားဖြင့် မိမိညံ့ဖျင်းမှုကြောင့် အလုပ်ဖြုတ်ခံရမည်ကို ကြောက်ရွံ့ နေသော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်သည် ဓာတ်လှေကား အကြောက်လွန်ခြင်းကို ဖွံ့ဖြိုးလာစေခြင်းမျိုး ဖြစ်၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ် အလုပ်လုပ်သောရုံးသို့ ဓာတ်လှေကား ဖြင့် တက်ရ၏။ အကယ်၍ အလုပ်ဖြုတ်ခံရလျှင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် သူ၏

ပုဂ္ဂလိကတန်ဖိုး ဆုံးရှုံးမည်ကို ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်နေ၏။ ထို့ကြောင့် ကြောက်  
ရွံ့စိုးရိမ်မှုသည် နေရာရွှေ့သွားကာ ဓာတ်လှေကား ကြောက်ရွံ့ခြင်းအဖြစ်  
ဖြင့် ဖော်ထုတ်ပြသခြင်းမျှသာ ဖြစ်၏။ အရင်းမူလ တကယ်ကြောက်ရွံ့  
သည်မှာ ဓာတ်လှေကား မဟုတ်။ အလုပ်ဖြုတ်ခံရ၍ လူများက သူ့ကို  
အထင်အမြင်သေးပြီး သူ၏အတ္တကို ထိခိုက်မည်ကိုသာလျှင် ကြောက်ရွံ့၏။  
အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော လူနာသမိုင်း၌လည်း ဤယန္တရားမျိုးပင် ဖြစ်  
ကြောင်း တွေ့ရှိနိုင်၏။

“လူငယ်တစ်ဦးသည် အဆောက်အအုံကြီးတစ်ခုအတွင်း အခန်း  
ငယ်ကလေးတစ်ခုတွင် အရောင်းအဝယ် လုပ်ငန်းတစ်ခုကို စတင်လုပ်ကိုင်  
၏။ သူသည် ထိုအခန်းငယ်ကလေး၌ လည်စည်းများကို ရောင်း၏။  
အရောင်းအဝယ်လုပ်ငန်း တွင်စေရန် လပေါင်းများစွာ အစွမ်းကုန် ကြိုးစား  
လုပ်ကိုင်၏။ သို့ရာတွင် လုပ်ငန်းအခြေအနေမှာ အရှုံးနှင့်သာ ရင်ဆိုင်  
နေရ၏။ မကြာမီ ထိုဆိုင်ကလေးကို ပိတ်လိုက်ရမည့်အခြေသို့ ဆိုက်နေ၏။  
ထိုအချိန်တွင် သူ့စိတ်၌ ဤဆိုင်ကလေးသည် အလွန်ကျဉ်းလှ၍ ပစ္စည်း  
များနှင့် ပြည့်ကျပ်နေသည်ဟု ထင်လာ၏။ သူ့အတွက် ခြေညောင်းလက်  
ဆန့် နေထိုင်စရာပင်မရှိဟု ထင်လာ၏။ ထိုဆိုင်ခန်းကလေး၏ နံရံများ  
သည် သူ့ကို လေးဖက်လေးတန် ပိတ်လှောင်ထားသည်ဟု ထင်လာမိ၏။  
ထို့ကြောင့် သူသည် ဆိုင်ပြင်ကိုထွက်ပြီး သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်သောလေဖြင့်  
သူ၏ အဆုတ်များ ပြည့်ဝလာအောင် အသက်မရှူဘဲ မနေနိုင် ဖြစ်လာ၏။”

ဤသို့ မလုပ်မနေနိုင် ကြိမ်ဖန်များလာသောအခါ သူသည် ဆိုင်  
ငယ်ကလေးကို ပိတ်လိုက်ရလေတော့သည်။

အထက်ပါ လူနာသမိုင်းတွင် အကြောက်လွန်တုံ့ပြန်မှုကို အကာ  
အကွယ်အဖြစ် အသုံးပြုကြောင်း ထင်ရှားစွာ တွေ့မြင်နိုင်၏။ အမှန်အား  
ဖြင့် လူနာသည် မိမိ၏ အရောင်းအဝယ်စွမ်းရည် ညံ့ဖျင်းမှုကို ဝန်ခံရန်  
ကြောက်လာ၏။ ထို့ကြောင့် အရှုံးနှင့်ရင်ဆိုင်ရသော ဆိုင်ငယ်ကိုပိတ်ရန်  
အခြားနည်းလမ်းများကို ရှာခြင်းမျှသာ ဖြစ်၏။ သို့ရာတွင် လူနာသည်  
မိမိ စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့ခြင်း၏ အရင်းအမြစ်ကို လုံးဝမသိပေ။

**အရိုက်တီး** (Arieti, S.) (၁၉၆၁) က များစွာသော အကြောက်

လွန်မှုတို့သည် စိုးရိမ်သောအခြေအနေကို ပေါင်းခြုံ၍ **ယေဘုယျပြုခြင်း** (generalization) ကို ညွှန်ပြသည်ဟု ဆိုခဲ့၏။ ပုံစံအားဖြင့် စာရိတ္တကို ထိခိုက်မည့် အပြုအမူတစ်ခုကို ပြုလုပ်ပြီးနောက် ဖြစ်ပေါ်လာသော ပြင်းထန်လှသည့် အပြစ်စွဲခံစားမှုများသည် အခြားအရာဝတ္ထုများကို လည်းကောင်း၊ သို့မဟုတ် အခြား အခြေအနေများကို လည်းကောင်း ကြောက်ရွံ့သော အကြောက်လွန်မှုများအဖြစ်ဖြင့် ပေါ်လာ၏။ ထိုအရာဝတ္ထုများ၊ သို့မဟုတ် ထိုအခြေအနေများသည် လူနာ မျှော်မှန်းထားသော အပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်း သင်္ကေတသဘောအရ ဆက်နွှယ်လျက်ရှိ၏။ ပုံစံအားဖြင့် လူအများရှေ့၌ စကားပြောရန်ကြောက်ရွံ့သော လူနာတစ်ဦးသည် အမှန်အားဖြင့် မိမိ မည်သို့သောပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ကြောင်း အခြားသူများ သိသွားမည်ကို ကြောက်သဖြင့် လည်းကောင်း၊ မိမိ နုံချာညံ့ဖျင်းကြောင်း အခြားသူများ သိသွားမည်ကို စိုးရိမ်သဖြင့် လည်းကောင်း လူအများရှေ့၌ စကားမပြောခဲ့ခြင်း ဖြစ်၏။

အခြားပုံစံတစ်ခုမှာ ခရီးသွားရန် အကြောက်လွန်သော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးသည် စင်စစ် ထိုခရီးကိုသွားရန် ကြောက်ခြင်းမဟုတ်၊ ထိုခရီးထက် ပိုမိုကျယ်ပြောသော ဘဝခရီးကိုသွားရန် ကြောက်ခြင်းမျှသာ ဖြစ်၏။ ဤသို့ လူနာကြောက်ရွံ့နေသော အရာဝတ္ထု၊ သို့မဟုတ် အခြေအနေသည် စိုးရိမ်မှုကို အမှန်ထွက်ပေါ်စေသော မူလဝတ္ထု၊ သို့မဟုတ် မူလအခြေအနေနှင့် သင်္ကေတသဘောအရ ဆက်နွှယ်လျက်ရှိ၏။

ထပ်ဆင့်၍ ပုံစံဆောင်ရလျှင် ကြောင်တစ်ကောင်က ပြင်းထန်စွာ ကုတ်ခြစ်ခြင်းခံရသော ကလေးငယ်တစ်ယောက်သည် အသက်ကြီးလာသည့်တိုင်အောင် ကြောင်နှင့်တကွ အခြား ကြောင်သဖွယ် အမွေးရှိသည့် သတ္တဝါများကို ကြောက်ရွံ့နေ၏။ ဤဖြစ်ရပ်၌ ယေဘုယျပြုခြင်း ပါဝင်၏။

များစွာသော အကြောက်လွန်မှုတို့သည် ရွေ့လျားခြင်းနှင့် **တိမ်မြုပ်ခြင်း** (repression) ကို အခြေပြု၍ ပေါ်လာ၏။ ကလေးငယ်တစ်ဦးသည် မိမိ မိဘနှစ်ဦးအနက် တစ်ဦးဦးကို ဒုက္ခရောက်စေလို၏။ သို့ရာတွင် ကလေးငယ်၏စိတ်ထဲ၌ ထိုဆန္ဒနှင့်တကွ ထိုဆန္ဒအတွက် မိဘများက မိမိအား အပြစ်ပေးတော့မည်ဟု ကြောက်ရွံ့နေခြင်းတို့ကိုပါ တိမ်မြုပ်နေစေ၏။ ထိုသို့ တိမ်မြုပ်စေမှုကြောင့် အကြောက်လွန်မှုသည် ပေါ်ပေါက်လာ၏။

အခြားပုံစံများမှာ တိကျသော အရာဝတ္ထု တစ်ခုခု၊ သို့မဟုတ် တိကျသော အခြေအနေတစ်ခုခုကို ကြောက်ရွံ့ခြင်းလည်း မဟုတ်ဘဲ မည်မည်ရရ သေသေချာချာလည်း မဖော်ပြနိုင်ဘဲ ကြောက်ရွံ့နေသော (ပျံ့လွင့်သည့် သဘောရှိသည့် စိုးရိမ်မှုရှိသော) လူနာများသည် ပရိသတ် အကြောက်လွန်မှု ဖြစ်လေ့ရှိ၏။ လေဟာကြော်လွန်မှု ဖြစ်လေ့ရှိ၏။ အမြင့်ကြောက်လွန်မှု ဖြစ်လေ့ရှိ၏။ ပိတ်လှောင်ကြောက်လွန်မှု ဖြစ်လေ့ရှိ၏။ ထိုအကြောက် လွန်မှုများ၏ အတေခြခံများမှာ စင်စစ် ကြောက်ဖွယ်ကောင်းသော အခြား အရာတစ်ခုခု ဖြစ်ပေါ်ကျရောက်မည်ကို ကြောက်ရွံ့နေခြင်းသာ ဖြစ်၏။

စာသင်ကျောင်း အကြောက်လွန်သော ကလေးငယ်များသည် ပျံ့လွင့် သော စိုးရိမ်မှုရှိသည့် နယူးရိုးဆစ်များ ဖြစ်ကြ၏။ ထိုကလေးငယ်များသည် စာသင်ကျောင်း၌ တစ်စုံတစ်ခု ဖြစ်ပွားမည်ကို လည်းကောင်း၊ အိမ်တွင် မိမိတို့မရှိခိုက် မိဘများ တစ်စုံတစ်ခု ဖြစ်ပွားမည်ကို လည်းကောင်း ကြောက် ရွံ့နေကြ၏။ **သင်္ကေတဖွဲ့စည်းမှု** (symbolism) သည် အကြောက်လွန်မှု တွင် အရေးကြီးသောအခန်းက ပါ၏။ စိတ်ကုခန်းဖွင့်လှစ်ကုသသူများ သည် မိမိတို့ထံသို့ရောက်လာသော အကြောက်လွန်မှုတစ်ခု၏ အဓိပ္ပာယ်ကို သို့မဟုတ် အရင်းအမြစ်ကို တိကျစွာ သိရှိရန်လို၏။ အကြောက်လွန်မှု တစ်ခု၏ မူလအရင်းအမြစ်နှင့် တကယ်အဓိပ္ပာယ်အမှန်ကို ဖော်ထုတ်နိုင် ရန် ကုသသူသည် လူနာ၏ ရှုပ်ထွေးလှသော မသိစိတ်ဖြစ်အင်များကို နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ် ထိုးထွင်းဝင်ရောက်ရန် လို၏။ အကြောက်လွန်မှုတိုင်း၏ အရင်းအမြစ်သည် ကလေးဘဝက အတွေ့အကြုံနှင့် အမြဲတမ်းလိုလို ဆက် စပ်ပတ်သက်နေ၏။ အကြောက်လွန်မှု၏ အရင်းအမြစ်သည် ပြင်ပလောက မှ စတင်သည်လည်း ရှိ၏။ ပြင်ပလောကမှ အခြေအနေတစ်ရပ်တွင် တကယ်ကြုံတွေ့ရသော အဖြစ်အပျက်တစ်ခုလည်း ဖြစ်နိုင်၏။ သို့မဟုတ် အကြောက်လွန်မှု၏ အရင်းအမြစ်သည် လူနာ၏ အတွင်းအဇ္ဈတ္တမှ လာသည် လည်း ဖြစ်နိုင်၏။ မသိစိတ်ဆန္ဒတစ်ခုခု သို့မဟုတ် လက်မခံနိုင်သောကြောင့် တိမ်မြုပ်ထားရသော ဆန္ဒတစ်ခုလည်း ဖြစ်နိုင်၏။

စိတ်ကုခန်းသို့ ရောက်လာသော အကြောက်လွန်မှုသည် များစွာ သော အတွေ့အကြုံများနှင့် အမျိုးမျိုးသော အဓိပ္ပာယ်တို့၏ သင်္ကေတ ဖွဲ့စည်းမှုတစ်ရပ်ပင် ဖြစ်၏။ အကြောက်လွန်မှုလူနာသည် အကြောက်လွန်မှု

၏ တားမြစ်ကန့်သတ်ချက် နယ်နိမိတ်အတွင်း၌ မကျူးလွန်ဘဲနေသမျှ ကာလပတ်လုံး သူသည် သက်သာရာရနေ၏။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုလည်း မရှိချေ။ သို့ရာတွင် သူ့စိုးရိမ်နေသော သို့မဟုတ် ကြောက်နေသော အခြေအနေ၊ သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထုနှင့် ရင်ဆိုင်တွေ့ရလျှင် ရုတ်ခြည်း အကြောက်လွန်ခြင်းဟုခေါ်သော ရောဂါဖြင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာတုံ့ပြန်မှု ပေါ်တတ်၏။ ထို ရုတ်ခြည်း အကြောက်လွန်ခြင်းသည် အလွန်တရာ ပြင်းပြရှုပ်ထွေး၏။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ လက္ခဏာများဖြစ်သည့် နှလုံးခုန်မြန်ခြင်း၊ ချွေးအေးထွက်ခြင်း၊ အားကုန်ခန်းခြင်းများ ဖြစ်၏။ ပုံစံအားဖြင့်တစ်ကိုယ်တည်း နေရန် အကြောက်လွန်သော လူငယ်တစ်ဦးသည် အခြားသူများနှင့်အတူ နေရသမျှ ကာလပတ်လုံး (အနည်းဆုံး မိမိအနီး၌ လူတစ်ယောက်ရှိလျှင်) သူ့၌ စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့ခြင်း လုံးဝမရှိဘဲ အကောင်းပကတိ ဖြစ်၏။ သို့မဟုတ် သူ့အား တစ်နေရာရာ၌ တစ်ယောက်တည်း ချန်ထားခဲ့လျှင် ရုတ်ခြည်းအကြောက်လွန်မှုသည် ပေါ်လာ၏။ အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သော ရုတ်ခြည်းအကြောက်လွန်ခြင်းသည် အရင်းအမြစ်အားဖြင့် စိုးရိမ်မှုရွေးခြင်းကြောင့် ပေါ်လာခြင်း ဖြစ်၏။

**(ဃ) အန္တရာယ်ရှိသော နှိုးဆွမှုများကို ကာကွယ်ခြင်း**  
**(အတွင်းအဇ္ဈတ္တဆိုင်ရာ ခြိမ်းခြောက်မှုများ)**

လူနာတွင် တိမ်မြုပ်လျက်ရှိသော အကြမ်းဖက်ခြင်းဆိုင်ရာ နှိုးဆွမှုများ၊ သို့မဟုတ် ကာမဆိုင်ရာ နှိုးဆွမှုများသည် မိမိအတွက် အန္တရာယ်ဖြစ်လာတော့မည့်အခါ၌ ထိုအခြေအနေမှ မိမိကိုယ်ကို မိမိကာကွယ်ရန် အကြောက်လွန်မှု ဖြစ်စေတတ်၏။ ဤအဟုန်ကြောင့် အကြောက်လွန်မှု ဖြစ်သည့်အခါတွင်လည်း စိုးရိမ်မှုသည် နေရာရွေ့သည်သာ ဖြစ်၏။ သိစိတ်ဖြင့် ကြောက်သောအရာသည် စိုးရိမ်မှု၏ အခြေခံအကြောင်း မဟုတ်ချေ။ ပုံစံအားဖြင့် လင်ယောက်ျားတစ်ယောက်သည် ရေကန်များကို ကြောက်၏။ ရေကူးကန်တို့၌ ရေကူးရမည်ကို ကြောက်၏။ ရေရှိသောနေရာမှန်သမျှကို ကြောက်၏။ အကြောင်းမှာ သူသည် ယခင်က သူ့ဇနီးကို ရေတွင်နှစ်သတ်ရန် အကြိမ်ကြိမ် ကြံစည်မိခဲ့သောကြောင့် ဖြစ်၏။

အခြားပုံစံတစ်ခုမှာ အိမ်ရှင်မတစ်ဦးသည် ချွန်ထက်သော အရာဝတ္ထုမှန်သမျှကို ကြောက်၏။ မိမိနေအိမ်၌ သားလှီးဓားများ၊ ခက်ရင်းခွ

များ၊ ကတ်ကြေးများနှင့် အခြားချွန်ထက်သည့် အရာဝတ္ထုမှန်သမျှကို အံ့ဆွဲ၊ ဗီရို၊ ကြောင်အိမ် အစရှိသည်တို့၌ လုံခြုံစွာ သော့ခတ်သိမ်းဆည်းထားသော အခါ သူမသည် စိတ်ချမ်းသာစွာ နေထိုင်နိုင်၏။ သို့ရာတွင် ချွန်ထက်သော အရာ တစ်ခုခုကို တွေ့မြင်ရသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ရုတ်ခြည်း ကြောက် လာ၏။ သူမသည် ချွန်ထက်သော အရာဝတ္ထုများ ရောင်းချသည့် ဈေးဆိုင် များသို့လည်း မသွားဝံ့ဘဲ အထူးရှောင်နေရ၏။ အကြောင်းမှာ သူမသည် သူ့ယောက်ျား၏ လည်ချောင်းကို ချွန်ထက်သောအရာဖြင့် ထိုးသတ်လိုသော ဆန္ဒ ရှိခဲ့ဖူး၏။ ထိုဆန္ဒကို တိမ်မြုပ်ထားရသောကြောင့် ဖြစ်၏။

အလားတူပင် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးသည် လက်ခံနိုင်ဖွယ်မရှိသော ကာမ ဆိုင်ရာ နှိုးဆွမှုများမှ မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်ရန်အတွက် အကြောက်လွန် တုံ့ပြန်မှုများ ဖြစ်စေသည်လည်းရှိ၏။ ပုံစံအားဖြင့် အသက် ၂၄ နှစ်အရွယ် **“ဟားဗတ်”** (Herbert, S.) အမည်ရှိ လူငယ်တစ်ဦးသည် ဆစ်ဖလစ်ရောဂါ ဖြစ်မည်ကို အကြောက်လွန်အားကြီးသည့်အတွက် စိတ်ပညာဌာန၏ အကူ အညီကို တောင်းခံလာ၏။ ဟားဗတ်သည် ဆစ်ဖလစ်ရောဂါဖြစ်မည်ကို ကြောက်လှသောကြောင့် သံဝါသကိစ္စကို လုံးဝမပြုဝံ့တော့ချေ။ ဟားဗတ်ကို ကုသနေဆဲ သူ၏အကြောက်လွန်မှုသည် လိင်တူသံဝါသပြုရန် ကြောက်မှုမှ နေရာရွေ့၍ ဆစ်ဖလစ် အကြောက်လွန်မှု ဖြစ်ပွားလာရကြောင်းကို သိရ ၏။ ဟားဗတ်သည် ဆစ်ဖလစ်ဖြစ်မည်ကို အကြောက်လွန်ခြင်းဖြင့် သံဝါသ ကိစ္စကို လုံးဝမပြုလုပ်သည့်အတွက် ကာမကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ စာရိတ္တ ကောင်းမွန်စွာ နေထိုင်နိုင်ခဲ့၏။ ဤနည်းဖြင့် ဟားဗတ်သည် ဆန့်ကျင်ဖက် လိင်တို့နှင့် သံဝါသပြုခြင်းကိုလည်း မပြုလုပ်မိရန် ရှောင်နေခြင်းဖြစ်၏။ ဆန့်ကျင်ဖက်လိင်တို့နှင့် သံဝါသပြုခြင်းသည် စာရိတ္တကို မထိခိုက်ကြောင်း ဟားဗတ် သိ၏။ သို့ရာတွင် ဆန့်ကျင်ဖက်လိင်နှင့် သံဝါသပြုနေစဉ် လိင်တူသံဝါသကိစ္စကို စိတ်ကူးယဉ်နေမိမည်ကို စိုးရိမ်၏။ စိတ်ကူးယဉ်မှု များသည် ဟားဗတ်ကို ပြင်းပြသော စိုးရိမ်သောက ဖြစ်ပေါ်စေမည်မှာ အမှန်ဖြစ်၏။ ဟားဗတ်သည် ဆန့်ကျင်ဖက်လိင်တို့နှင့် သံဝါသပြုရန် ကြိုးပမ်းသော အကြိမ်ပေါင်းများစွာတို့၌ မအောင်မြင်ဘဲ ပန်းသေပန်းညှိုး ဖြင့် အဆုံးသတ်ခဲ့ရ၏။ ပန်းသေပန်းညှိုးရောဂါသည် သူ့အတွက် စိတ် အနှောင့်အယှက်ကြီးစွာ ဖြစ်ရသည်ကို တွေ့ရ၏။ ထို့ကြောင့် ဟားဗတ်၏



ဆစ်ဖလစ် အကြောက်လွန်ခြင်းသည် ဆန့်ကျင်တုံ့ပြန်ဖြစ်ပေါ်မှု (reaction formation) ပင် ဖြစ်၏။ ထိုဆန့်ကျင်တုံ့ပြန် ဖြစ်ပေါ်မှုသည် လူနာ၏ အတွင်းအဇ္ဈတ္တမှလာသော လူနာကို ခြိမ်းခြောက်နေသည့် နှိုးဆွမှုတို့ကို ထိန်းချုပ်ရာ၌ အထောက်အကူ ဖြစ်၏။

**(င) အကြောင်းဆက်ခြင်း**

ကြောက်ရွံ့တုံ့ပြန်မှုကို ရိုးရိုးသာမန် အကြောင်းဆက်ခြင်းဖြင့်လည်း ဖြစ်စေနိုင်၏။ ဤယန္တရားသဘောမျိုးကို သင်ယူမှုဆိုင်ရာ သီအိုရီတွင် အထူးအလေးပေး ဖော်ပြထား၏။ အကြောက်လွန်တုံ့ပြန်မှုကို ဖြစ်စေသော အကြောင်းဆက်ခြင်း၏ ဖြစ်စဉ်မှာ ဤသို့ဖြစ်၏။ လူနာသည် သာမန် လှုံ့ဆော်မှုတစ်ခုခုကို ကြောက်ရွံ့မှုဖြစ်စေသည့် လှုံ့ဆော်မှုတစ်ခုနှင့်အတူ တစ်ချိန်တည်း၌ဖြစ်စေ၊ ရှေ့ဆင့်နောက်ဆင့် အချိန်တိုအတွင်း၌ ဖြစ်စေ တွေ့ကြုံရလျှင် ယခင်က ကြောက်ရွံ့မှုကို မဖြစ်စေနိုင်သော အဆိုပါ သာမန်တုံ့ပြန်မှုသည် နောင်အခါ၌ ကြောက်ရွံ့မှုဖြစ်ပေါ်အောင် အင်အား ရှိလာ၏။

ဤသို့ အကြောင်းဆက်ရာ၌ များသောအားဖြင့် သာမန်လှုံ့ဆော်မှု နှင့် ကြောက်ရွံ့မှု ဖြစ်ပေါ်စေသည့် လှုံ့ဆော်မှုနှစ်ရပ်တို့ကို အတူတကွ အကြိမ်ပေါင်းများစွာတွေ့ရာမှ အကြောင်းဆက်ခြင်း ဖြစ်သည်လည်းရှိ၏။ တစ်ခါတစ်ရံ အဆိုပါ လှုံ့ဆော်မှုနှစ်ရပ်တို့ အတူတကွ တစ်ကြိမ်တည်းပင် တွေ့ရလင့်ကစား လှုံ့ဆော်မှုနှစ်ရပ်တို့ ပြင်းထန်လျှင် အကြောင်းဆက်ခြင်း ဖြစ်နိုင်၏။ ဆိုလိုသည်မှာ ထိုလှုံ့ဆော်မှုနှစ်ရပ်ကို အတူပူးတွဲ၍ တွေ့ရခိုက်၌ ဖြစ်ပေါ်တတ်သော ကြောက်ရွံ့မှုသည် ပြင်းထန်လျှင် ဤတစ်ကြိမ်တည်း နှင့်ပင်လျှင် အကြောင်းဆက်ခြင်းဖြစ်စဉ်သည် ထမြောက်၏။ ထိုဖြစ်ပေါ် လာသော **အကြောင်းဆက် ကြောက်ရွံ့မှု** (conditioned fear) သည် လူနာ၌ စွဲမြဲ၍လာသည့်အပြင် နယူးရိုးဆစ်ကြောက်ရွံ့မှု၏ သဘောလက္ခဏာ ခြင်းရာသတ္တိကို ဆောင်၏။ ထို့ပြင် ထိုကြောက်ရွံ့မှု တုံ့ပြန်မှုတို့သည်လည်း မူလက လှုံ့ဆော်မှုနှင့်ဆင်တူသော အခြားလှုံ့ဆော်မှုများကိုပါ ယေဘုယျ အဖြစ် ပေါင်းခြုံ၍ အကြောက်လွန်လေတော့၏။

**၂-၄။ စိတ်စွဲ မလုပ်မနေနိုင်တုံ့ပြန်မှုများ**

စိတ်စွဲ မလုပ်မနေနိုင် တုံ့ပြန်မှုများ၌ အကြောက်လွန်မှုများမှာကဲ့သို့ပင် လူနာတို့သည် မိမိတို့၏ အပြုအမူမှာ အဓိပ္ပာယ်ကင်းမဲ့ကြောင်းနှင့် ကျိုးကြောင်းမခိုင်လုံကြောင်းကို သိကြ၏။ သို့ရာတွင် မိမိ ပြုလုပ်နေကျ အပြုအမူကို မလုပ်ဘဲ မနေနိုင်သောကြောင့် ပြုလုပ်ကြရ၏။ မိမိ မတွေးလိုသော အကြောင်းကို မတွေးဘဲမနေနိုင်သောကြောင့် တွေးကြရ၏။ ဤသို့ ကျိုးကြောင်းမခိုင်လုံသော စိတ်စွဲမလုပ်မနေနိုင် တုံ့ပြန်မှုများမှာ အမျိုးအမည် အားဖြင့် များလှ၏။ လူနာအရေအတွက်အားဖြင့်လည်း နယူးရိုးဆစ်ရောဂါသည်တို့၏ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ရှိကြောင်းကို တွေ့ရ၏။

**(က) စိတ်စွဲခြင်းတို့၏ ရောဂါပြုလက္ခဏာများ**

စိတ်စွဲခြင်းဆိုသည်မှာ ကျိုးကြောင်းမခိုင်လုံသော်လည်း မကြာခဏ အဆက်မပြတ် ထပ်ကာထပ်ကာ ဖော်လေ့ရှိသော **စိတ်ကူး (idea)** တစ်ခု သို့မဟုတ် စိတ်ကူး အစီအစဉ်တစ်ခု ဖြစ်၏။ ယင်းစိတ်ကူးတစ်ခု သို့မဟုတ် စိတ်ကူးတို့သည် နေ့စဉ်ပုံမှန် တွေးခေါ်မှုကို များစွာ အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေ၏။ ဤသို့ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် ယင်းစိတ်ကူးတို့ကို မတွေးတောဘဲ ဖြတ်ပစ်လိုပါသော်လည်း မရ။ ထိုစိတ်ကူးတို့သည် လူနာ တွင် စွဲမြဲ၍ နေကြကုန်၏။ လူနာသည် ထိုသို့ စိတ်ကူးမိကြောင်းကို အာရုံသိ သိ၍ ဖြတ်ပစ်လိုပါသော်လည်း မရ။ ထိန်းချုပ်၍လည်းမရ ဖြစ်နေ၏။ ထိုစိတ်ကူးများ ပေါ်ပေါက်ရန် သိစိတ်ဖြင့် လှုံ့ဆော်မှုလည်း မရှိပေ။ လူနာသည် ထိုစိတ်ကူးတို့ကို ဖြတ်တော်ရန် မည်မျှပြင်းထန်စွာ ကြိုးစားသော်လည်း ထိုစိတ်ကူးတို့သည် ပေါ်၍သာ နေကြကုန်၏။ ထိုစိတ်ကူးတို့မပေါ်ရန် လူနာသည် မည်သည့်အလုပ်ကိုမဆို လုပ်၏။ စိတ်ပြောင်းစိတ်လွဲဖြစ်အောင် ကြိုးစားပယ်ဖျောက်၏။ သို့သော်လည်း စိတ်မချမ်းသာဖွယ်ကောင်းသော ထိုစိတ်ကူးတို့သည် လူနာ၏ စိတ်အတွင်းသို့ ဇွတ်အတင်း ကျူးကျော်ဝင်ရောက်မြဲ ကျူးကျော်ဝင်ရောက်နေကြ၏။ အချုပ်ဆိုရလျှင် လူနာသည် ထိုစိတ်ကူးများ၊ အတွေးများ မပေါ်စေရန် မည်သို့မျှ ဖန်တီးပြုပြင်၍ မရ။ မည်သို့မျှ လွှဲပြောင်းစဉ်းစား၍လည်း မရ။ စိတ်ဒုက္ခရောက်၍သာ နေရလေတော့သည်။

ကျွန်ုပ်တို့အနက် များစွာသောသူတို့၌ အထက်ဖော်ပြပါ စိတ်စွဲ သဘာဝရှိသည့် အတွေးများနှင့် တစ်ခါတစ်ရံ ကြုံဖူး ရင်ဆိုင်ဖူးပေလိမ့် မည်။ ပုံစံအားဖြင့် စိတ်ပြေလက်ပျောက် ခရီးထွက်လိုခြင်း၊ စိတ်တွင် အိပ်မက်သဖွယ် တစေ့စေ့စွဲလမ်းနေသော စိတ်ကူးယဉ် အဖြစ်အပျက်၊ ချစ်သူနှင့်အတူ လျှောက်၍ လည်ပတ်လိုခြင်း စသော စိတ်ကူးတို့သည် ပုံမှန်စံကိုက်သူများတွင်ပင် ပယ်ဖျက်၍မရဘဲ စွဲမြဲနေတတ်ကြ၏။ သို့သော် စံကိုက်ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ စိတ်ကူးတို့သည် စွဲမြဲ၍ နေလင့်ကစား နေ့စဉ် ဆောင် ရွက်နေကျ အပြုအမူနှင့် တွေးနေကျ အတွေးအခေါ်များကို အနှောင့်အယှက် မပေးပေ။ အလွန်အမင်း စိတ်ဆင်းရဲခြင်းကိုလည်း မဖြစ်စေနိုင်ပေ။ နယူ ခိုးဆစ် စိတ်စွဲခြင်းမှာမူ ဤကဲ့သို့မဟုတ်။ လူနာ၏ နေ့စဉ် အတွေးအခေါ်၊ အပြုအမူတို့ကို အနှောင့်အယှက်ပေးနေ၏။ လူနာကို ဒုက္ခပေးနေ၏။ စိတ် ဆင်းရဲမှုကို ဖြစ်စေ၏။

စိတ်စွဲ အတွေးအခေါ်များသည် အကြောင်းရပ်အားဖြင့် အမျိုးမျိုး ထွေပြားလှ၏။ အချို့ အတွေးအခေါ်တို့မှာ မိမိ၏ ကိုယ်ခန္ဓာအလုပ်နှင့် ပတ်သက်၏။ အချို့မှာ မိမိကိုယ်ကို သတ်သေလိုသောဆန္ဒနှင့် ပတ်သက် ၏။ အချို့မှာ ကြီးကျယ်လေးနက်သော သိပ္ပံပညာဆိုင်ရာ ပြဿနာကို ဖြေရှင်းလိုခြင်းနှင့် ပတ်သက်၏။ အများဆုံးတွေ့ရသည့် စိတ်စွဲမှုတို့မှာ မချုပ်တည်းနိုင်သော နှိုးဆွမှုများကို မကြောက်မနေနိုင်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၏။ ပုံစံအားဖြင့် လူနာသည် မိမိနှုတ်မှ ညစ်ညမ်းသော စကားတို့ကို အော်ဟစ် ပြောဆိုခြင်း မပြုရလျှင် မနေနိုင်လောက်အောင် နှိုးဆွမှုသည် ပြင်းထန် လာသဖြင့် ယင်းသို့ အသံထွက် အော်ဟစ်မိမည်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်းမျိုး ဖြစ်၏။ အခြားပုံစံတစ်ခုမှာ ဖခင်တစ်ဦးသည် မိမိသား၏ဦးခေါင်းကို သံတူဖြင့်ထုခွဲလိုသော နှိုးဆွမှုကို ကြောက်ရွံ့နေခြင်းမျိုး ဖြစ်၏။ အခြား ပုံစံများကို ထပ်မံပြရလျှင် မိမိလင်ယောက်ျားကို အဆိတ်ခတ်လိုသော ဇနီး သည်တစ်ဦး၏ အဖြစ်သည်လည်းကောင်း၊ မိမိခင်ပွန်းလင်ကို ဓားနှင့် ထိုးလိုသော အိမ်ရှင်မတစ်ဦး၏ အဖြစ်သည်လည်းကောင်း၊ မိမိ မိခင်ကို လှေကားမှအဆင်း တွန်းချလိုသော သမီးတစ်ယောက်၏ အဖြစ်သည် လည်းကောင်း မချုပ်တည်းနိုင်သော စိတ်နှိုးဆွမှုကို ကြောက်ရွံ့နေကြရသူ များ ဖြစ်၏။ စင်စစ် ထိုစိတ်ကူးတို့သည် စိတ်ကူးယဉ်မှုများသာဖြစ်၍

အပြုအမူအားဖြင့် တကယ် အကောင်အထည် ပေါ်မလာသော်လည်း လူနာ၏ စိတ်ကို များစွာဒုက္ခပေး၏။ စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေ၏။ ဤစိတ်ကူးတို့သည် ညစ်ညမ်းယုတ်မာသော သဘာဝရှိ၍ **ဆက်ဆံရေးဆန့်ကျင် (antisocial)** သဘောရှိသောကြောင့် လူနာသည် ဖြတ်ပစ်လို၏။ ထို့ပြင် ရူးကြောင်ကြောင်စိတ်ကူးများ ဖြစ်သည့်အတွက် လူနာသည် ယင်းတို့ကို အလိုမရှိပေ။ သို့သော် ပယ်ဖျက်၊ ဖြတ်တောက်၊ လွှဲပြောင်းခြင်းငှာ မစွမ်းသာသဖြင့် ထိုစိတ်ကူးတို့သည် လူနာစိတ်ကို ထိခိုက်နာကျင်စေ၏။ လူနာကို ထိတ်လန့်စေ၏။

အများဆုံးတွေ့ရသော စိတ်စွဲခြင်းတို့အနက် တစ်ခုမှာ အမြဲမပြတ် သံသယဝင်နေခြင်း ဖြစ်၏။ ထိုသံသယ၏ စိတ်စွဲသဘာဝမှာ လူနာသည် မည်မျှလွယ်ကူသော ကိစ္စပင် ဖြစ်စေကာမူ ချက်ချင်း ဆုံးဖြတ်ချက် မချနိုင်။ လူနာသည် မိမိမှတ်ဉာဏ်ကိုလည်း မယုံကြည်၊ မိမိမျက်စိများကိုလည်း စိတ်မချနိုင် ဖြစ်လာ၏။ အိမ်မှထွက်လာပြီး အတန်ဝေးမှ တစ်ဖန် အိမ်သို့ပြန်လာ၍ အိမ်တွင်း၌ မီးခလုတ် မပိတ်ခဲ့မိဟု ထင်မှတ်သဖြင့် ပြန်လည်စစ်ဆေးခြင်း၊ တံခါးသော့ မခတ်ခဲ့မိဟု ထင်သဖြင့် သော့ခလောက်ကို ပြန်လည်စစ်ဆေးခြင်း စသော အလုပ်မျိုးတို့ကို အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ပြန်လုပ်မိခြင်းတို့ ဖြစ်၏။ တစ်ခါတစ်ရံ စာအိတ်ကို ပိတ်ပြီးမှ အိတ်ထဲတွင် ရေးပြီးသား စာများကို စုံစေ့စွာ ထည့်ပြီး မပြီးကို ပြန်လည်စစ်ဆေးခြင်းမျိုး ဖြစ်၏။

အခြားထင်ရှားသော ပုံစံတစ်ခုမှာ အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် နံနက်စောစော အိပ်ရာမှထပြီး ပထမဆုံးမြင်ရသည့် အရာဝတ္ထုကို တစ်နေ့လုံး ပြန်မစဉ်းစားဘဲ မနေနိုင်အောင် စိတ်စွဲနေ၏။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် အိပ်ရာမှ နိုးလျှင် နိုးချင်း သူ့ဖိနပ်ကို မြင်မိသဖြင့် တစ်နေ့လုံး ဖိနပ်ကိုသာ တွေးနေမိ၏။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် တယ်လီဖုန်းကို မြင်မိသဖြင့် တစ်နေ့လုံး တယ်လီဖုန်းအကြောင်း တွေးနေ၏။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကြောင်ကို မြင်သဖြင့် တစ်နေ့လုံး ကြောင်အကြောင်း တွေးနေ၏။ တစ်ခါတစ်ရံ ခေါင်းအုံးကို မြင်မိ၍ တစ်နေ့လုံး ခေါင်းအုံးအကြောင်း တွေးနေမိ၏။ ဤသို့လျှင် အိပ်ရာထ၌ ပထမဆုံးအရာကို တစ်နေ့လုံး တွေးနေမိ၏။ အိပ်ရာထ ပထမဦးဆုံး မြင်သော အရာတို့သည် တစ်နေ့လုံး အကြိမ်ပေါင်း ၁၀၀

ထက်မနည်း သူ့စိတ်တွင်း၌ ပေါ်လာလေ့ရှိ၏။ စိတ်စွဲ နယူရိုးဆစ်ရောဂါ ရှင်သည် စိတ်စွဲ အတွေးအခေါ်များကို မည်သို့မျှ ဖျောက်ဖျက်၍ မရဘဲ စိုးရိမ်သောက ခံစားနေရ၏။ စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်နေရ၏။

လူနာတစ်ဦးတွင်မူ မိမိ မိခင်ကိုမြင်တိုင်း မိခင်သေစေလိုသော ဆန္ဒသည် ဖြစ်ပေါ်လျက်နေ၏။ ထိုဆန္ဒသည် ကျိုးကြောင်း မခိုင်လုံသဖြင့် လည်းကောင်း၊ အော့နွလုံးနာဖွယ် ကောင်းသဖြင့် လည်းကောင်း၊ စိတ် တုန်လှုပ်ချောက်ချားဖွယ် ကောင်းသဖြင့် လည်းကောင်း၊ စာရိတ္တ ရှုထောင့်မှ ကြည့်လျှင် အပြစ်မကင်းသဖြင့် လည်းကောင်း၊ လူနာသည် ပယ်ဖျောက် ပစ်ရန် ကြိုးစားသော်လည်း မရဘဲ ဒုက္ခရောက်နေရ၏။

အထက်တွင်ဆိုခဲ့သော စိတ်စွဲ အတွေးအခေါ်များသည် တစ်ခါတစ်ရံ ရောက်တတ်ရာရာ ဟိုဟိုသည်သည် တွေးရင်း အမှတ်မထင်ပေါ်လာခြင်း ဖြင့် စတင်လေ့ရှိ၏။ ယင်းသို့ စတင်ပေါ်ပေါက်လာချိန်၌ လူနာသည် ထိုအတွေးများကို မိမိစိတ်မှ ပယ်ဖျောက်ပစ်နိုင်၏။ သို့သော် ထို စတင် ပေါ်ပေါက်လာစ အဆင့်မှာပင်လျှင် ထိုအတွေးများမှာ ဆက်ဆံရေးဆန့်ကျင် သဘာဝရှိခြင်း၊ စာရိတ္တ ထိပါးစေခြင်းတို့ကြောင့် လူနာစိတ်၌ စိုးရိမ်သောက ဖြစ်စေ၏။ ထို့ကြောင့် လူနာသည် ထိုအတွေးမျိုးကို နောက်ထပ်မတွေးရန် သန္နိဋ္ဌာန်ချ၏။ သို့သော်လည်း ထိုအတွေးတို့သည် လူနာ၏စိတ်တွင် နောက် တစ်ဖန် ထပ်ကာထပ်ကာ ပေါ်လာသည်သာ ဖြစ်၏။ ထိုအတွေးတို့ မပေါ် လာစေရန် လူနာက ပြင်းထန်စွာ ကြိုးစားလေလေ ထိုအတွေးတို့သည် စွဲမြဲစွာ ထပ်ကာထပ်ကာ ပေါ်လာလေ ဖြစ်၏။ များများကြိုးစားလေ များများပြန်၍ ပေါ်လာလေ ဖြစ်၏။

စိတ်စွဲအတွေးများသည် အပြုအမူအားဖြင့် အကောင်အထည် မပေါ် လာသော်လည်း လူနာစိတ်ကို ပင်ပန်းဆင်းရဲစေခြင်း၏ အရင်းအမြစ် ဖြစ်၏။ ထိုအတွေးများကြောင့် လူနာသည် ချာချာလည်အောင် ရူးသွပ် သွားမည်ဟု ထင်မှတ်နေတတ်၏။ မိမိသည် အသက်ရှင်နေရန် မသင့်လျော် တော့ဟူ၍လည်း အောက်မေ့နေ၏။ အောက်တွင်ဖော်ပြမည့် မိန်းမငယ် တစ်ဦး၏ ဖြစ်ရပ်တွင် ဤသဘောကို ထင်ရှားစွာ တွေ့မြင်နိုင်၏။

“မိန်းကလေးတစ်ဦးသည် သူ့စိတ်တွင် ကြောက်မက်ဖွယ်အတွေး

များ မကြာခဏ ပေါ်နေသည့်အတွက် ဒုက္ခရောက်လျက် ရှိ၏။ သူ့ချစ်သူ အကြောင်းကို တွေးမိသောအခါ ချစ်သူကို သေစေလိုသောဆန္ဒ ဖြစ်ပေါ် လာ၏။ မိန်းကလေး၏မိခင် လှေကားမှ ဆင်းလာသောအခါ မိခင်ကို လှေကားမှ လိမ့်ကျဇက်ကျိုး သေစေလိုသောဆန္ဒ ပေါ်လာ၏။ သူ့အစ်မ ကြီးက ရေချိုးဆိပ်သို့ သမီးငယ်နှင့် အပန်းဖြေသွားကြမည်ဟု ပြောသော အခါ သားအမိ နှစ်ယောက်စလုံးကို ရေနှစ်သေစေလိုသော ဆန္ဒ ဖြစ်ပေါ် လာ၏။ ထိုအတွေးများသည် မိန်းကလေး၏စိတ်ကို ချောက်ချားစေ၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်များကို သူမသည် များစွာ ချစ်ခင်ပါလျက် အဘယ်ကြောင့် ဤ ကဲ့သို့သော ကြောက်မက်ဖွယ်၊ တုန်လှုပ်ချောက်ချားဖွယ် ဆန္ဒများ ပေါ်ရ သည်ကို သူမကိုယ်တိုင်ပင် နားမလည်နိုင်ပေ။ ထိုဆန္ဒများကြောင့် သူမ ကိုယ်ကို သူမ တိရစ္ဆာန်ရိုင်းတစ်ကောင်သဖွယ် မှတ်ထင်မိ၏။ ရူးသွပ် သွားပြီဟုလည်း မှတ်ထင်မိ၏။ ဤလူ့ဘောင်လောကနှင့် မထိုက်တန်ဟု လည်း မှတ်ထင်မိ၏။ မိမိ ချစ်ခင်နှစ်သက်သူများကို မကောင်းဖြစ်စေလို သော ထိုဆန္ဒများ၊ ထိုအတွေးများ ပေါ်နေမည့်အစား သေရသည်ကပင် အကောင်းဆုံး ဖြစ်လိမ့်မည်ဟု ထင်မှတ်နေမိ၏။”

အောက်တွင် ဖော်ပြမည့် လူငယ်ကလေးတစ်ဦး၏ လူနာသမိုင်းတွင် ရောဂါဖြစ်ပွားလာပုံ ရောဂါ အခြေအနေနှင့်တကွ ရောဂါပြု လက္ခဏာ များကိုလည်းကောင်း၊ ကုထုံးကို လည်းကောင်း သဘောပေါက် နားလည် နိုင်ပေမည်။

“**ရောဗတ်** (Robert, S.) သည် အသက် ၁၇ နှစ်အရွယ် အလယ် တန်း ကျောင်းသားတစ်ဦး ဖြစ်၏။ သူ၏ ဉာဏ်ရည်ပြကိန်းမှာ ၁၁၅ ရှိ၏။ သူသည် “ကျွန်ုပ် ဆိုးသွမ်းသူတစ်ဦး မဟုတ်” ဟူသော စကားကို အကြိမ်ပေါင်းများစွာ နေ့စဉ် တွေးနေရသည့်အတွက် ကျောင်းစာကို အာရုံ စူးစိုက်၍ မသင်ယူနိုင်ပေ။ ထိုစကားကို တစ်နေ့လျှင် အကြိမ်ပေါင်း ရာနှင့် ချီ၍ စိတ်တွင် အောက်မေ့နေ၏။ နံနက် အိပ်ရာမှနိုးလျှင်နိုးချင်း ဤစကား ကိုသာ ပထမဆုံး ရွတ်ဆိုတွေးတောမိ၏။ အိပ်ရာဝင် အိပ်မပျော်မီ နောက် ဆုံးရွတ်ဆိုတွေးမိသည်မှာလည်း ဤစကားသာလျှင် ဖြစ်၏။

## ၁၅၆ ■ ဦးအုန်းဖေ

ဖခင်မှာ စိတ်ဆတ်၏။ ထေ့ငေါ့ငေါ့ စကားပြောတတ်၏။ အခြားသူများအပေါ် လွှမ်းမိုးတတ်၏။ မိခင်မှာ အေးအေးဆေးဆေး နေတတ်၏။ နှစ်လိုဖွယ်ဖြစ်၏။ မိမိအလုပ်ကို နှိမ်နင်း၏။ မိခင်သည် အလွန်ဝ၏။ အခြားသူများနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှု လုံးဝ မလုပ်ပေ။ ရောဗတ်တွင် မွေးချင်းပေါက်ဖော်ဟူ၍ အသက် ၁၅ နှစ်အရွယ် ညီမငယ်တစ်ဦးသာလျှင် ရှိ၏။

### ကိုယ်ရေးသမိုင်း

ဖခင်သည် ရောဗတ်အပေါ် အမြဲတစေ တင်းကျပ်၏။ ချစ်ခင်မှုနှင့် ကြင်နာမှုကို တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ မပြခဲ့ဖူးပေ။ ဖခင်က မိမိပြောသည့် အတိုင်း မလှုပ်လျှင် ရောဗတ်ကို အခန်းထဲ၌ သေခတ်ပိတ်ထားမည်ဟု မကြာခဏ ခြိမ်းခြောက်လေ့ရှိ၏။ ဖခင်သည် ရောဗတ်၏ ညီမငယ်ကိုသာ ပိုမိုချစ်ခင်၏။ အခွင့်အရေးပေး၏။ ထိုညီမငယ်မှာလည်း ချစ်စရာကလေးပင် ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရ၏။

ရောဗတ် အသက် ခုနစ်နှစ်အရွယ်၌ ကြီးစွာသော စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ် အဖြစ်အပျက်တစ်ခုကို ကြုံတွေ့ခဲ့ရ၏။ တစ်နေ့ ညစာစားချိန်၌ ရောဗတ်သည် ကစားသည့်အနေဖြင့် ညီမ၏ ကုလားထိုင်ကို နောက်သို့ ရုတ်တရက် ရွှေ့ယူထားလိုက်၏။ ညီမငယ်သည် ကုလားထိုင်ရွှေ့ဆွဲထားသည်ကို မသိဘဲ အမှတ်တမဲ့ ထိုင်လိုက်ရာ လဲကျသွားပြီး ကျောရိုးကျိုးသွား၏။ ဤကိစ္စအတွက် ရောဗတ်ကို ပြင်းထန်စွာ ရိုက်နှက်ဆုံးမ၏။ ပြင်းထန်စွာ ပြစ်တင်ကြိမ်းမောင်းခြင်း ခံရ၏။ ဆိုးသွမ်းသူတစ်ဦး ဖြစ်သည်ဟု အပြောအဆို ခံရ၏။ ထိုအဖြစ်အပျက်သည် ရောဗတ်စိတ်ကို အမြဲတစေ ထိခိုက်နာကျင်နေစေ၏။

ညီမငယ်ကို ဆေးရုံသို့ယူဆ၍ သုံးရက်တိုင်တိုင် ကုသရ၏။ ညီမငယ် ဆေးရုံတက်နေသော အချိန်တွင်လည်းကောင်း၊ နောက်အချိန်များတွင်လည်းကောင်း ရောဗတ်သည် ထိုအဖြစ်အပျက်ကိုသာ တွေးနေမိ၏။ ညီမငယ်မှာ ထိုဒဏ်ရာကြောင့် ခြေထောက်များ တစ်စိတ်တစ်ဒေသ သွက်ချာပါဒဆွဲသွားသည့်အတွက် မိမိကိုယ်တိုင်မိမိ အပြစ်တင်မိ၏။

ထို့နောက်တွင်မူ ရောဗတ်သည် ထို စိတ်မချမ်းမြေ့ဖွယ်ရာ အဖြစ် အပျက်ကို မေ့သွား၏။ သို့သော် “ငါသည် ဆိုးသွမ်းသူ မဟုတ်” ဟူသော စကားစုကိုမူ အမြဲတစေ မတွေးဘဲ မနေနိုင်တော့ပေ။ အခြား ရောဂါပြု လက္ခဏာများ တစ်စုံတစ်ရာမရှိဘဲ ဤအတွေးသည်သာလျှင် သူ့စိတ်တွင် ထပ်တလဲလဲ ပေါ်လာ၍ အခြားအလုပ်များကို ကောင်းမွန်ထိရောက်စွာ မလုပ်နိုင်ဘဲဒုက္ခရောက်နေလေသည်။

**ကုထုံး**

တွေ့မေးကုထုံးကို သုံးလခွဲတိုင်တိုင် ဆက်လက်ပြုလုပ်၏။ ညီမ ငယ်၏ ဖြစ်ရပ်နှင့် ပတ်သက်၍ စိတ်သက်သာရာရစေရန် လူနာကို အား ပေး၏။ မိမိပြဿနာများကို လွတ်လွတ်လပ်လပ် တင်ပြပြောဆိုရန် အား ပေး၏။ တွေ့မေးစဉ် ညီမငယ်၏ အဖြစ်အပျက်ကို ကောင်းစွာ ပြန်လည် ပြောပြနိုင်ရန် တွေ့မေးသူက လမ်းညွှန်ကူညီ၏။ စိတ်စွဲအတွေးအခေါ်၏ သဘာဝကို သဘောပေါက် နားလည်စေရန် တွေ့မေးသူက ရောဗတ်အား ရှင်းပြ၏။ ညီမငယ် ကျောရိုးကျိုးရသည့် အဖြစ်အပျက်ကို ထပ်ကာထပ်ကာ ပြန်ပြောရန် ရောဗတ်ကို တိုက်တွန်းအားပေး၏။ ထိုအဖြစ်အပျက်ကို ပြော နေစဉ် တွေ့မေးသူက ရောဗတ်ကို အဖိုးတန် သူငယ်ကလေးတစ်ယောက် ဖြစ်ကြောင်း နှစ်သိမ့်အားပေး၏။ မိမိသည် ရောဗတ်ကို အမှန်တကယ် လေးစားကြောင်း ပေါ်လွင်စွာ ထုတ်ဖော်ပြောဆို၏။ သုံးလခွဲတိုင်တိုင် ဆက်လက်တွေ့မေးပြီးသောအခါတွင်ကား ရောဗတ် ရောဂါသည် အတော် သက်သာလာ၏။ နောက်ခြောက်လမျှ ကြာသောအခါ ရောဗတ်ရောဂါမှာ လုံးဝလောက်နီးနီး ပျောက်သွားတော့၏။

**(ခ) မလုပ်မနေနိုင်ခြင်းတို့၏ ရောဂါပြုလက္ခဏာများ**

မလုပ်မနေနိုင် ရောဂါပြုလက္ခဏာများတွင် လူနာသည် အပြုအမူ တစ်ခုကို မလုပ်ရလျှင် မနေနိုင်လောက်အောင် ခံစားနေရ၏။ ထိုအပြုအမူ သည် ပေါကြောင်ကြောင် ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း သိ၏။ ထိုအပြုအမူသည် သူ့အတွက် ထူးဆန်း၍လည်း နေ၏။ သို့သော် သူသည် မလုပ်ဘဲ မနေ နိုင်ချေ။ မလုပ်မနေနိုင်သော အပြုအမူများမှာ မိမိအင်္ကျီကော်လာအောက် ဘက် ပတ်ပတ်လည်လည်ကို လက်နှင့်နှိုက်ခြင်းကဲ့သို့သော သာမန်အပြုအမူမျိုး လည်းပါ၏။ မိမိ၏ လည်စည်းကို ခုနစ်ကြိမ်တိတိ ပြင်စည်းရမှ စိတ်ကျေနပ်မှု



ကို ရသော အသေးအဖွဲ့ အပြုအမူမျိုးလည်း ရှိ၏။ သို့ရာတွင် များစွာသော မလုပ်မနေနိုင် အပြုအမူများမှာ လူနာ၏ နေ့စဉ်အပြုအမူကို အနှောင့်အယှက် ဖြစ်လောက်အောင် ပြင်းထန်ကြ၏။ ပုံစံအားဖြင့် လူနာတစ်ဦးသည် တစ်နေ့ လျှင် ဆယ်ကြိမ်ထက်မနည်း ရေမချိုးရလျှင် မနေနိုင် ဖြစ်နေ၏။ ဤသို့ ပြုလုပ်ရမှလည်း စိတ်ကျေနပ်၏။ ထိုအပြုအမူကို မပြုလုပ်ရလျှင် စိုးရိမ်မှု နှင့် စိတ်တင်းမာမှု၏ ဖိစီးခြင်းကို ခံရ၏။

များစွာသော စံကိုက်ပုဂ္ဂိုလ်တို့တွင်လည်း ဝင်းခြံတိုင်များကို ထိခြင်း၊ လမ်းဘေးပလက်ဖောင်းပေါ်တွင် ကျောက်ပြားအဆက်များကို တမင် ရွေး နင်းခြင်း၊ သို့မဟုတ် တမင်ရှောင်နင်းခြင်း၊ လှေကားအောက်မှ သွားရမည့် အစား ကွင်းရှောင်၍ သွားခြင်း၊ မိမိသွားရာလမ်းရှေ့၌ ကြောင်နက်ဖြတ်သွား သည်ကို တွေ့ရလျှင် သွားရမည့်ခရီးကို ဆက်မသွားဘဲ ပြန်ကွေ့လာခြင်း ကဲ့သို့သော မလုပ်ရမနေနိုင် အပြုအမူများ ရှိတတ်ကြ၏။ သို့သော် ထို မလုပ်ရမနေနိုင် အပြုအမူများမှာ နယူးရိုးဆစ် ရောဂါရှင်၏ အပြုအမူကဲ့သို့ စွဲမြဲခြင်း မရှိ။ စိတ်ဒုက္ခပေးခြင်းလည်း မရှိ။ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းကိုလည်း အနှောင့်အယှက် မဖြစ်ပေ။ ပုံစံအားဖြင့် ပရိသတ်ရှေ့မှောက်၌ စကားပြောသူ တစ်ဦးသည် မိမိနှုတ်ခမ်းကို လျှာဖြင့် ခဏခဏ မလျက်ရမနေနိုင်ခြင်းသည် နယူးရိုးဆစ် မဟုတ်ပေ။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များသည် စကားပြောစဉ် ပခုံးကို မလှုပ်ဘဲ မနေနိုင်ခြင်းသည်လည်း နယူးရိုးဆစ် မဟုတ်ပေ။ အဘယ့်ကြောင့် ဆိုလျှင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အခြားအခြေအနေများ၌ အဆိုပါ မလုပ်မနေ နိုင် အပြုအမူများကို မပြုလုပ်ကြပေ။ အရေးကြီးသော ကိစ္စရပ်များကို အဆုံးအဖြတ်ပေးမည့် မျှော်လင့်ချက်ပန်းတိုင်များသို့ ရည်မှန်း ကြိုးစား လုပ်ကိုင်နေသော ဖိစီးမှုအလွန်ပြင်းထန်သည့် အခြေတို့၌ စိတ်စွဲမလုပ် မနေနိုင် အပြုအမူပုံစံများ ရှိတတ်ကြ၏။ သမိုင်းတွင် ကျော်ကြားသည့် ပုဂ္ဂိုလ်ထူးကြီးများသည် စိတ်ပျက်အားငယ်ဖွယ် အခြေအနေများနှင့် ရင် ဆိုင်ရသော်လည်း ဇွဲမလျော့ဘဲ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သို့ရောက်အောင် ကြိုးစားသောအခါများ၌ မလုပ်မနေနိုင် အပြုအမူများ ရှိတတ်ကြောင်းကို တွေ့ရ၏။ ကိုလံဗတ်သည် အိန္ဒိယသို့ စွန့်စားခရီးထွက်ရန် ငွေကြေး ခိုင်လုံတောင့်တင်းရေးအတွက် ၁၈ နှစ်တိုင်တိုင် ထိုအပြုအမူကို မလုပ် မနေနိုင် စွဲစွဲလမ်းလမ်း လုပ်ကိုင်ခဲ့ဖူး၏။ ဒါဝင်သည် သူ၏ ဆင့်ကဲဖြစ်စဉ်

သီအိုရီကို တင်ပြရာ၌ လုံလောက်သော သက်သေခံ အထောက်အထား များကို ပြသရန် ၂၂ နှစ်တိုင်တိုင် အချက်အလက် စုဆောင်းခြင်းကို မလုပ် မနေနိုင် လုပ်ကိုင်ခဲ့ဖူး၏။ ရှာဖွေစွန့်စားလာခဲ့ကြသော အခြား ကမ္ဘာ့ပုဂ္ဂိုလ် ထူးကြီးများ၏ အကြောင်းတို့တွင်လည်း မလုပ်မနေနိုင် အပြုအမူများ ရှိခဲ့ကြောင်း အများအားဖြင့် တွေ့ရ၏။ သို့သော် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ထူးကြီးများ၏ မလုပ်မနေနိုင် အပြုအမူတို့မှာ နယူးရိုးဆစ် မဟုတ်ပေ။ နယူးရိုးဆစ် မလုပ် မနေနိုင် အပြုအမူမှာ မှားယွင်းသော ညှိယူမှုနည်းလမ်း ဖြစ်၏။ ဖိစီးသော အခြေအနေနှင့် ရင်ဆိုင်တွေ့ရသောအခါ စံကိုက်ပုဂ္ဂိုလ်များအနေဖြင့် စံကိုက် နည်းလမ်းအရ ဖြေရှင်းမည့် အခြေအနေများကို ပုံကြီးချဲ့ကာ မှားယွင်းစွာ ညှိယူဖြေရှင်းခြင်းသာလျှင် နယူးရိုးဆစ် ဖြစ်၏။ ယင်းအပြုအမူသည် ထို ပုဂ္ဂိုလ်၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို ကျဉ်းမြောင်းအောင် ချုပ်ချယ်ကန့်သတ် ပေးခြင်းနှင့်လည်း တူ၏။ မလုပ်မနေနိုင်ခြင်းသည် အပြုအမူတစ်ခုကို မလုပ်ရလျှင် မည်သို့မျှ သည်းခံ၍ မရအောင် ပြင်းထန်နေသော စိတ်ဆန္ဒ ကြောင့် ထိုအပြုအမူကို ပြုလုပ်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ပြုလုပ်သူအနေဖြင့် ထိုအပြု အမူသည် ကျိုးကြောင်းမခိုင်လုံကြောင်းကိုလည်း သိ၏။ ယူတ္တိဗေဒနည်း မကျကြောင်းကိုလည်း သိ၏။ သို့သော် ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိ၏ စိုးရိမ်သောက လျော့ပါးသက်သာစေရန်အတွက် လည်းကောင်း၊ မိမိ၏ စိတ်တင်းမာမှု သက်သာစေရန်အတွက် လည်းကောင်း ထိုအပြုအမူကို မလုပ်ဘဲ မနေနိုင် ပေ။ ထိုအပြုအမူကို ပြုလုပ်လိုက်မှသာလျှင် အခိုက်အတန့်အားဖြင့် တစ် ခဏမျှ သက်သာရာရ၏။ နေသာထိုင်သာ ရှိ၏။ ထိုအပြုအမူကို မပြုလုပ် ရလျှင် အလွန်အမင်း စိတ်မကောင်းဖြစ်၍ မနေနိုင် မထိုင်နိုင် ဖြစ်၏။ တစ်ခါတစ်ရံ၌ ရုတ်တရက်ပြင်းထန်လာသော စိုးရိမ်သောကကို ခံစားရ၏။ ထို့ကြောင့် **ကင်မရွန်** (Cameron, N.) (၁၉၄၇) က မလုပ်မနေနိုင်ခြင်း များ၏ အကြောင်းကို အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြခဲ့၏။

“မလုပ်မနေနိုင် ရောဂါများ၏ ခြင်းရာသတ္တိမှာ တစ်စုံတစ်ခုသော အပြုအမူကို မလုပ်မနေနိုင်သော ချုပ်တည်းမရသည့် ဆန္ဒရှိခြင်း၊ တစ်စုံ တစ်ခုသော အတွေးကို မတွေးဘဲ မနေနိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ထိုအတွေး သို့မဟုတ် အပြုအမူကို လူနာသည် မပြုလုပ် မတွေးခေါ်မိအောင် ရှေးဦး အစတွင် ကြိုးစားဆန့်ကျင်၏။ သို့ရာတွင် ကြိုးစားဆန့်ကျင်သည့်

အတွက် သောက ပေါ်ပေါက်လာသောကြောင့် နောက်ဆုံး၌ စိုးရိမ်သောက ပြင်းထန်လွန်းအားကြီးလာကာ ထိုအပြုအမူ အတွေးအခေါ်ကို ပြုမူတွေးခေါ် ရ၏။ ဤသို့ ပြုမူတွေးခေါ်လိုက်သောအခါမှ သက်သာရာရ၏။ ထိုအပြု အမူ အတွေးအခေါ်တို့သည် သာမန် အသေးအဖွဲကိစ္စများလည်း ဖြစ်တတ် ၏။ ပုံစံအားဖြင့် လက်ဆစ်ကို ချိုးခြင်း၊ လက်ဖြင့် တတောက်တောက် ခေါက်ခြင်း၊ စကားတွတ်တွတ် ပြောဆိုခြင်း၊ မြင်ကွင်း (ဝါ) အသံတစ်ခု ကို ပြန်လည်တွေးတော စိတ်ကူးခြင်း စသည်တို့ဖြစ်၏။

တစ်ခါတစ်ရံတွင် မလုပ်မနေနိုင် အပြုအမူများနှင့် အတွေးများမှာ ကြောက်ရွံ့တုန်လှုပ်ဖွယ်ရာများ၊ နာကျင်ဖွယ်ရာများ၊ ဘာသာတရားကို ထိပါးသောအရာများ၊ အသရေပျက်စေသော အရာများ၊ ထိုပုဂ္ဂိုလ်အတွက် နှလုံးနာ ရွံ့ရှာဖွယ်များ ဖြစ်ကြ၏။ ထိုအပြုအမူ အတွေးအခေါ်များကို ပြုလုပ်တွေးခေါ်ခြင်းဖြင့် လူနာ၏ စိတ်သက်သာရာရမှုသည် ခဏသာ ဖြစ်၏။ ထို့ပြင် ပြီးမြောက်ပြည့်စုံသော စိတ်သက်သာရာရမှုလည်း မဟုတ် ပေ။ မကြာမီ လူနာ၏ စိတ်တင်းမာမှုသည် အနှေးနှင့်အမြန် ပြန်လည် တိုးတက်ပြင်းထန်လာ၍ ထိုအပြုအမူ အတွေးအခေါ်ကို နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်၍ ပြုမူတွေးခေါ်ရ၏။ ထိုအခါ လူနာသည် ခေတ္တ စိတ်သက်သာရာ ရ၏။ သို့ရာတွင် မကြာမီ စိတ်တင်းမာမှုသည် ပြန်လည်ပြင်းထန်လာပြန်၍ ထိုအပြုအမူ အတွေးအခေါ်ကို နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်လည်လုပ်ကိုင်ရ၏။ အခြားလူများမှာကဲ့သို့ပင် မလုပ်မနေနိုင်ခြင်းသည် ယေဘုယျ ပေါင်းခြံသော သဘောရှိ၏။ ထို့ပြင် **ပုံသေပြုခြင်း** (stereotype) သဘောဆောင်၏။ လူနာသည် အခက်အခဲ အားလုံးတို့ကို အခြေအနေနှင့် ညီသည်ဖြစ်စေ၊ မညီသည်ဖြစ်စေ ထိုပြုမူမှုဖြင့်သာ ပြန်လည်တုံ့ပြန်၏။ ကြုံတွေ့ရသော အခြေအနေသည် စိုးရိမ်သောကကို ပေါ်စေသည်ဖြစ်စေ၊ မပေါ်စေသည် ဖြစ်စေ ထိုအပြုအမူဖြင့်သာလျှင် ပြန်လည်တုံ့ပြန်၏။ ဤသို့ မလုပ်မနေ နိုင်ပြုမူအတွက် လူနာသည် ရှက်၏ အလွန် စိတ်ညစ်၏။ ထိုအပြုအမူ သည် အဓိပ္ပာယ်ကင်းမဲ့၍ မိမိအပေါ်တွင် တာဝန်လေးကြောင်းကိုလည်း သိ၏။ မလုပ်မနေနိုင် ပြုမူများ၏ ပုံစံများမှာ များလှ၏။ “ကုန်ပဒေသာ တိုက်မှ အရောင်းစာရေးမတစ်ဦးသည် သူ ကြားရသမျှသော အမည်တိုင်း ကို စာလုံးရေတွက်ကြည့်လေ့ရှိ၏။ ထို့နောက် သေချာစေရန် ထိုအရေ

အတွက် စာတန်းကို ထပ်ကာထပ်ကာ ရွတ်ဆိုနေလေ့ရှိ၏။ ပုံစံအားဖြင့် Margaret ဟူသောအမည်ကို ကြားရသောအခါ ယင်းအမည်တွင်ပါသည့် စာလုံးအရေအတွက်ကို ရေကြည့်၏။ စာလုံး ရှစ်လုံးရှိကြောင်း တွေ့ရသော အခါ သေချာစေရန် သူ့နှုတ်မှ “ရှစ်၊ ရှစ်” ဟု ထပ်ကာထပ်ကာ ရွတ်နေ၏။ ဤသို့မရွယ်ရလျှင် သူ့စိတ်သည် ပြင်းထန်စွာ တင်းမာလာ၏။ အခြား ဖြစ်ရပ်တစ်ခုတွင်မူ အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် လမ်းတွင် လည်းကောင်း ပလက်ဖောင်းပေါ်တွင် လည်းကောင်း ကျောက်ခဲ၊ တုတ်ချောင်းကလေး များနှင့် အခြားအလားတူ အရာဝတ္ထုများကို ကောက်မယူရလျှင် မနေနိုင် ပေ။ တစ်ခါတစ်ရံ ထိုအရာဝတ္ထု တစ်ခုခုကို မကောက်မိဘဲ တစ်လမ်းကျော် မျှ ဆက်သွားပြီးနောက် မနေနိုင်သဖြင့် လာလမ်းအတိုင်း တစ်ဖန်ပြန်လျှောက် လာ၍ ထိုအရာဝတ္ထုများကို ကောက်ရ၏။ ထိုသို့ မပြုလုပ်ရလျှင် သူ့စိတ် တွင် စိုးရိမ်သောက ရုတ်ခြည်းပေါ်ပေါက်လာ၏။

ကင်မရွန် (၁၉၄၇) က မလုပ်မနေနိုင်ပြုမှုပုံစံကို ခြောက်မျိုးခွဲခြား လျက် ဂုဏ်တူစွ ပြုခဲ့၏။ ထိုခြောက်မျိုးသည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု သီးခြား ကင်းလွတ်သည် မဟုတ်ပေ။ များစွာသော မလုပ်မနေနိုင် ပြုမှုတို့တွင် ထိုခြောက်မျိုးအနက် နှစ်မျိုး၊ သို့မဟုတ် နှစ်မျိုးထက် ပိုမိုပါဝင်ကြောင်း တွေ့ရ၏။ ကင်မရွန်၏ မလုပ်မနေနိုင်ပြုမှု ခြောက်မျိုးကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားသည်။

**(၁) မလုပ်မနေနိုင် ထပ်ကာထပ်ကာပြုခြင်း။** ။ အပြုအမူတစ်ခု ကို ထပ်ကာထပ်ကာ ပြုလုပ်သော အလေ့အထရှိခြင်း၊ ပုံစံအားဖြင့် ပြုလုပ် ပြီးသော အပြုအမူကို ထပ်ကာထပ်ကာ ပြန်လည်စစ်ဆေးခြင်း၊ သို့မဟုတ် ပြန်လည်ပြုလုပ်ခြင်းမျိုး ဖြစ်၏။

**(၂) အစဉ်လိုက် မလုပ်မနေနိုင်ခြင်းများ။** ။ အပြုအမူတစ်ခုကို ပြုလုပ်နေကျ အစီအစဉ်အတိုင်း မလွဲမသွေ ပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံစံအားဖြင့် အဝတ်အစားဝတ်ရာ၌ ပထမ ခေါင်းဖြီး၊ ထို့နောက် ဘောင်းဘီတိုဝတ်၊ စွပ်ကျယ်ဝတ်၊ ပုဆိုးဝတ်၏။ လက်ပတ်နာရီပတ်၊ ရှပ်အင်္ကျီဝတ်၊ အင်္ကျီ ကော်လာပြုပြင်။ ဖိနပ်အသစ်လဲစီး။ ဤကဲ့သို့သော အစဉ်အတိုင်း တစ်စုံ တစ်ရာ ပြောင်းလွဲခြင်းမရှိ၊ မလုပ်ရလျှင် မနေနိုင်ခြင်းမျိုး ဖြစ်၏။

**(၃) မလုပ်မနေနိုင် ချုပ်တည်းခြင်းနှင့် အနိုင်အထက်ပြုခြင်း။**

။ မိမိကိုယ်ကို လည်းကောင်း၊ အခြားသူများကို လည်းကောင်း ဆောင်ရွက် စဉ်တစ်ခု၊ သို့မဟုတ် လုပ်နေကျ အလုပ်တစ်ခုကို အသေးစိတ် တိတိကျကျ တင်းတင်းကျပ်ကျပ် ပြုလုပ်စေခြင်းနှင့် အပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ ဤသို့မပြုလုပ်လျှင် ပြီးမြောက်ပြည့်စုံပြီဟု မယူဆခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း ထိုအပြုအမူကို ပြုလုပ်စေခြင်းမျိုး ဖြစ်၏။

**(၄) မလုပ်မနေနိုင် မှော်ပညာ။**

။ မိမိယုံကြည်မှုကို လက္ခဏာ အမှတ်အသားဖြင့် ဖော်ပြခြင်း၊ မန္တန်များကို ရွတ်ဆိုခြင်း၊ သို့မဟုတ် ယင်းနှင့်ဆက်စပ်နေသော အရာများကို ပြုလုပ်ခြင်း၊ ပုံသေပြုမှုအတိုင်း ဆောင်ရွက်လုပ်ကိုင်ခြင်း၊ ပုံစံအားဖြင့် လမ်းဘေးပလက်ဖောင်းရှိ ကျောက် ပြားအဆက်များကို တမင်နင်း၍ လည်းကောင်း၊ တမင်ရှောင်၍ သော် လည်းကောင်း လျှောက်ခြင်း၊ လမ်းဓာတ်မီးတိုင်များကို လက်နှင်ထိတို့ခြင်း စသည်တို့ဖြစ်၏။

**(၅) မလုပ်မနေနိုင် စည်းစနစ်ကျ**

။ နေ့စဉ်ပြုလုပ်နေကျ လွယ်ကူသော ကိစ္စများကို စိုးရိမ်ကြောင့်ကြလွန်ခြင်း၊ ထိုအလုပ်များကို တိကျပြတ်သားစွာ လုပ်ခြင်း၊ အချိုးကျစွာ လုပ်ခြင်း၊ အားလုံး ဆင်တူ ဖြစ်အောင် လုပ်ခြင်း၊ ဤသို့လုပ်ရာ၌ အနည်းငယ်ပြောင်းလဲသွားလျှင် သည်းမခံနိုင်လောက်အောင် စိုးရိမ်သောက ပေါ်ပေါက်လာခြင်းမျိုး ဖြစ်၏။

**(၆) ဆက်ဆံရေးဆန့်ကျင် မလုပ်မနေနိုင်ခြင်း။**

။ ဆက်ဆံရေး ဆန့်ကျင်ပြုမှု၊ သို့မဟုတ် အကြမ်းဖက်ပြုမှုကို မလုပ်ရလျှင် မည်သို့မျှ နေထိုင်မရနိုင်အောင် ပြင်းထန်သော ဆန္ဒရှိခြင်း။ ပုံစံအားဖြင့် မီးမရှို့ဘဲ မနေနိုင်၊ မခိုးဘဲ မနေနိုင်၊ မုဒိမ်းမကျင့်ရ မနေနိုင်၊ လူမသတ်ရ မနေနိုင် ခြင်းတို့ ဖြစ်၏။

လူနာများ၌ မလုပ်မနေနိုင် ပြုမှုပုံစံများမှာ အရေအတွက် အလွန် များလှ၏။ အများဆုံး တွေ့ရသော မလုပ်မနေနိုင်ခြင်းမှာ **သင်္ချာစွဲခြင်း** (arithmomania) (အရာရာတိုင်းကို မရေတွက်ရလျှင် မနေနိုင်ခြင်း) ၊ **အရက်စွဲခြင်း** (dipsomania) (အရက်သေစာကို မသောက်ရလျှင် မနေနိုင်)၊ အင်္ဂါတေပြင်ကိုင်ထားသော လမ်းများ၌ အရေးအကြောင်းများကို တမင်

ရွေးနှင်းခြင်း၊ လမ်း၌တွေ့ရသော သစ်ပင်များ၊ သို့မဟုတ် တိုင်များကို တစ်ပတ်မလှည့်ရလျှင် မနေနိုင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထုများကို မထိရ မနေနိုင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထုများကို နှစ်ခုစီ၊ သို့မဟုတ် သုံးခုစီ၊ သို့မဟုတ် ငါးခုစီ စသည့် တစ်စုံတစ်ခုသော အရေအတွက် အတွဲအလိုက် မလုပ်ရ မနေနိုင်ခြင်း၊ အိမ်ထောင်ပရိဘောဂများကို တိကျသော အစီအစဉ် အတိုင်း စီစဉ်ထားရ မနေနိုင်ခြင်း။ ဝတ်စားပြီးလိမ်းရာတွင် ပြုလုပ်နေကျ အတိုင်း မလုပ်ရ မနေနိုင်ခြင်းတို့ ဖြစ်၏။ အပြင်းထန်ဆုံးသော မလုပ် မနေနိုင် အပြုအမူမှာ မီးရှို့လို စိတ်ရွှေရောဂါ (မီးမရှို့ရ မနေနိုင်)၊ **လူသတ်လို စိတ်ရွှေရောဂါ (homocidal mania)** (အခြားသူများကို မသတ်ရမနေနိုင်)၊ **မိမိကိုယ်ကို သတ်လိုစိတ်ရွှေရောဂါ (suicidal mania)** (မိမိကိုယ်ကိုသတ် ရန် မကြိုးပမ်းရ မနေနိုင်) တို့ ဖြစ်ကြ၏။

အောက်ဖော်ပြပါ လူနာသမိုင်းတွင် မလုပ်ရမနေနိုင် ဝေဒနာရှင် တစ်ဦး၏ ဖြစ်ရပုံကို ထင်ရှားစွာ သိမြင်နိုင်၏။

လူနာမှာ အသက် ၂၂ နှစ်၊ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသား ယောက်ျား တစ်ဦး ဖြစ်၏။

**လက်ရှိရောဂါအခြေအနေ**

လူနာတွင် မလုပ်မနေနိုင် အပြုအမူပေါင်း များစွာရှိ၏။ သူသည် သူ၏ စိတ်ထုံထိုင်းခြင်းအတွက် အမျိုးမျိုး ညည်းညူလျက်ရှိ၏။ အမှန် စင်စစ် မရှိပါဟူ၍လည်း ခံစားနေရ၏။ သူ မလုပ်မနေနိုင်သော အပြုအမူ များမှာ-

(၁) **အရာဝတ္ထုများကို လေးခုစီပြုလုပ်ခြင်း။** ။ စက္ကူများကို လေးစိတ်လေးမြွှာ ဆုတ်ဖြုတ်ခြင်း၊ အိပ်ရာမဝင်မီ ဖိနပ်များကို လေးကြိမ်တိတိ ကိုင်တွယ်ထိတွေ့ခြင်း၊ အရာဝတ္ထုများကို လေးခုစီ တန်းစီထားခြင်း။

(၂) **အနံ့သေး အလျားရှည်သော အရာဝတ္ထုများကို ထိတို့ခြင်း။** ။ သေတ္တာများ၊ သွားပွတ်တံများ စသည်တို့ကို ထိတို့ခြင်း။

(၃) **အရာဝတ္ထုများကို မကောက်ယူဘဲ မနေနိုင်ခြင်း။** ။ လမ်း ပေါ်၌တွေ့ရသော စက္ကူစုတ်များ၊ ကျောက်ခဲများ၊ အခွံများကို မကောက် ယူရလျှင် မနေနိုင်ခြင်းတို့ ဖြစ်၏။

**ရောဂါဖွံ့ဖြိုးလာပုံ**

လူနာ၏ မလုပ်မနေနိုင်ပြုမှုနှင့် အကြောက်လွန်ပြုမှုသည် ငယ်စဉ်ကပင် စတင်ခဲ့၏။ လူနာသည် ကျောင်းမနေမီ ကလေးဘဝက အိမ်အပြင်သို့ မထွက်ရဲပေ။ အမှောင်ကို ကြောက်၏။ အသက်ဆယ်နှစ်တွင် လမ်းဘေးပလက်ဖောင်းပေါ်မှ အက်ကြောင်းများနှင့် အခြားအရေးအကြောင်းများကို ရှောင်ကွင်း၏ လမ်း၌တွေ့ရသော ချောမွေ့သည့် ကျောက်တုံးငယ်များကို ကောက်ယူလေ့ရှိ၏။ ဤသို့ ချောမွေ့သည့်အရာများကို ကောက်ယူခြင်းဖြင့် သူ့တွင် အစစအရာရာ ပြေလည်ချောမွေ့လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်၏။ ၁၄ နှစ်တွင် လမ်း၌တွေ့သော ကျောက်ခဲများကို ကန်ကျောက်ပစ်၏။ (ထိုသို့လုပ်ခြင်းဖြင့် ဆူးငြောင့်ခလုတ်၊ အနှောင့်အယှက်များကို ကင်းလွတ်မည်ဟု ယုံကြည်၏။) အသက် ၁၆ နှစ်တွင် သုံးဂဏန်းသည် အကောင်းဆုံး၊ အပြစ်ကင်းလွတ်ဆုံး ဂဏန်းဟု ယူဆ၏။ ထို့ကြောင့် မည်သည့်အရာကိုမဆို သုံးခုတွဲ ရေတွက်ခြင်းမျိုး ပြုလုပ်၏။ ထို့နောက် သုံးဂဏန်းသည် သေခြင်း၏ သင်္ကေတ ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ကံမကောင်းခြင်း၏ နိမိတ်လက္ခဏာ ဟူ၍လည်းကောင်း ယူဆ၍ ရှောင်ပြန်၏။ ထို့နောက် ငါးဂဏန်းသာလျှင် အပြစ်ကင်းသော ဂဏန်းဟု ယူဆပြန်၏။ (သူ့မိသားစုတွင် အိမ်သား ငါးယောက်ရှိသည့်အတွက်ကြောင့်ဟု ယူဆ၏။) ထို့နောက် ခုနစ်ဂဏန်းကို သုံးစွဲပြန်၏။ (ငါးဂဏန်း၌ သူ့မိခင်နှင့် ဖခင် နှစ်ဦးကို ထပ်လောင်းလျှင် ခုနစ်ဂဏန်းကို ရသည်ဟုဆို၏။) ယခုမူ လေးဂဏန်းကို အပြစ်ကင်းမဲ့သော ဂဏန်းဟု ယူဆနေ၏။ ခုနစ်ဂဏန်းမှ လာဘ်မကောင်းသော သုံးဂဏန်းကို လွတ်ပစ်လိုက်ခြင်းဖြင့် လေးဂဏန်းကို ရသည်ဟုဆို၏။ ယခု အသက် ၁၇ နှစ်တွင် လူနာသည် လမ်း၌တွေ့သော လိမ္မော်သီး အခွံများကို ကောက်၍ ကျင်ငယ်စွန့်စဉ် ခုနစ်ခုဖြစ်အောင် ရေတွက်နေ၏။

**မိသားစုသမိုင်း**

ဖခင်မှာ အသက် ၆၀ ခန့် ရှိ၏။ တက္ကသိုလ်တစ်ခုမှ ဒီဂရီရခဲ့ပြီးသော မြို့ပြအင်ဂျင်နီယာတစ်ဦး ဖြစ်၏။ တိကျ၏။ အေးအေးဆေးဆေးနေတတ်၏။ မိသားစုအတွက် အသက်ရှင်နေသူတစ်ဦး ဖြစ်၏။ ချစ်ခင်နှစ်သက်ဖွယ်ကောင်းသူတစ်ဦး မဟုတ်သော်လည်း သားသမီးများအပေါ်

တွင် ကောင်း၏။ သားသမီးများ လိုက်နာရန် စည်းကမ်းသတ်မှတ်ပေးခြင်း၊ ဆုံးမပဲ့ပြင်ခြင်းတို့ကို တစ်ခါမျှ မလုပ်ချေ။ မိခင်မှာ အသက် ၄၇ နှစ်အရွယ် စိတ်လှုပ်ရှားတတ်သော အမျိုးသမီးတစ်ဦး ဖြစ်၏။ အေးဆေးစွာ တွေးနေ တတ်၏။ စိတ်ပူပန်တတ်၏။ အရာရာတိုင်းကို အရေးတကြီး ပြုလုပ်တတ် ၏။ အရာရာတိုင်းကို လိပ်ပြာလုံအော် ပြုမူနေထိုင်တတ်သူ ဖြစ်၏။ အလွယ်တကူ စိတ်ထိခိုက်တတ်၏။ မကြာခဏ ခေါင်းကိုက်လေ့ရှိ၏။ စည်းကမ်းများကို သတ်မှတ်ပေးသူ ဖြစ်၏။ ကလေးငယ်များ၏ ပါးကို မကြာခဏ ရိုက်တတ်သူဖြစ်၏။ သို့ရာတွင် မိမိအိမ်ထောင်နှင့် ကလေးငယ် များကို အထူးဂရုစိုက်သူ ဖြစ်၏။ လူနာတွင် ညီအစ်ကိုနှစ်ဦး ရှိ၏။ တစ်ဦးမှာ သူ့ထက် သုံးနှစ်ကြီး၏။ တစ်ဦးမှာ သူ့ထက် လေးနှစ်ငယ်၏။ ငယ်စဉ်က ညီအစ်ကိုများနှင့် ခဏခဏ ရန်ဖြစ်လေ့ရှိ၏။ လူနာ၏ ညီအစ်ကို များမှာ ပျမ်းမျှ သာမန်ညီအစ်ကိုချင်း ဆက်နွယ်မှုမျိုး ရှိသည်ဟု ယုံကြည် ရ၏။ လူနာ၏ အစ်ကိုသည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု ကမ္ဘာစစ်ကြီးအတွင်း သို့ မဝင်ရောက်မီ ကနေဒါတပ်မတော်သို့ ဝင်ရောက်အမှုထမ်း၏။ ထို အချိန်မှစ၍ လူနာနှင့် ပိုမိုသင့်မြတ်စွာ ရင်းရင်းနှီးနှီး ဆက်ဆံ၏။ လူနာ ကိုယ်တိုင်ကလည်း သူ့အစ်ကိုနှင့် ဆက်နွယ်မှုသည် ရင်းရင်းနှီးနှီးရှိ၍ ကောင်းမွန်ပြေပြစ်သည်ဟု ယုံကြည်၏။

**ကိုယ်ရေးသမိုင်း**

လူနာသည် အမြဲကြောက်ရွံ့နေတတ်သူ၊ စိုးရိမ်ထိတ်လန့်နေတတ် သူ၊ စိတ်ထိခိုက်လွယ်သူ ဖြစ်၏။ ကလေးဘဝက ထမင်းလုံးတစ္ဆေချောက် သော အိပ်မက်များကို မကြာခဏ မက်လေ့ရှိ၏။ လူနာသည် အလွန် ဝသော်လည်း ငယ်စဉ်မှစ၍ သန်မာခြင်းမရှိပေ။ အခြားသူငယ်များက သူ့ကို မကြာခဏ အနိုင်ကျင့်လေ့ရှိ၏။ အချို့ကမူ သူ့ကို ရိုက်နှက်ကြ၏။ အိမ်နီးချင်း သူငယ်ချင်းများက ပုတိုကြီးဟု ခေါ်လေ့ရှိ၏။ သို့သော် လူနာသည် မည်သည့်အခါကမျှ အခြားသူများကို ပြန်လှန်မသတ်ပတ်ရဲချေ။ အခြား သူများ လုပ်သမျှကိုသာ ခံရ၏။ ထို့အတွက် သူ့စိတ်တွင် အလွန်ထိခိုက် နာကျင်၏။ ၁၃ နှစ်တွင် သူ့ထက်အသက်ကြီးသော အခြားသူငယ်တစ်ဦး ထံမှ ကိုယ်တည်းကာမဖြေနည်းကို သင်ယူရရှိ၏။

ထိုသူငယ်က သူ့ကို စအိုမေထုန်ပြုရန် ကြိုးပမ်း၏။ သို့ရာတွင်



သူက ငြင်း၏။ ထိုအချိန်မှစ၍ နောက်ပိုင်းတွင် သူ၏စိတ်၌ အပြစ်စွဲ ခံစားနေရသော်လည်း သူသည် ကိုယ်တည်းကာမဖြေ၏။ အသက် ၁၅ နှစ်တွင် သူ၏အင်္ဂါဇာတ်နှင့် ကယ်ပယ်အိတ်မှာ အလွန်သေးငယ်နေကြောင်း သိလာ၏။ သို့ရာတွင် သူ၏ ရင်သားများမှာ သူ့အရွယ်နှင့်မမျှအောင် ကြီး ထွားကြောင်းကိုလည်း သိ၏။ ထိုအကြောင်းများနှင့် ပတ်သက်၍ သူ့စိတ် မှာ အလွန်ထိခိုက်နေ၏။ ထို့ကြောင့် သူသည် ရေကူးစခန်းသို့ လည်းကောင်း၊ သူ့ခန္ဓာကိုယ်ကို ထုတ်ဖော်ပြသရမည့် အခြားနေရာများသို့ လည်းကောင်း မသွားဘဲ ရှောင်နေတတ်၏။ အသက် ၁၆ နှစ်တွင် တစ်ခုတည်းသော သွားစရာဖြစ်သည့် ရေကူးစခန်းကို တစ်နှစ်ပတ်လုံး မသွားဘဲ နေခဲ့၏။

**ကျန်းမာရေးသမိုင်း**

ကလေးဘဝတွင် ဖြစ်နေကျရောဂါများ ဖြစ်ပွားခဲ့၏။ နို့စို့အရွယ်က အရေပြားနှင့် နားရွက်တွင် ရောဂါရခဲ့ဖူး၏။ ပြင်းထန်သောရောဂါ တစ်စုံ တစ်ရာ မရှိခဲ့။ ဦးခေါင်းတွင် ဒဏ်ရာမရခဲ့ချေ။ ကလေးဘဝမှ စတင်၍ ဝဖြိုး၏။ ထို့နောက် ကိုယ်အလေးချိန်နှင့် အရပ်အမောင်းသည် တဖြည်း ဖြည်း အဆင်ပြေလာခဲ့၏။

**ပညာရေးသမိုင်း**

အသက် ၁၇ နှစ်တွင် အထက်တန်းစာမေးပွဲ အောင်ခဲ့၏။ သူသည် စစ်ဘက်သို့မဝင်မီ တက္ကသိုလ်တွင် တစ်နှစ်မျှ ပညာဆက်လက် သင်ယူခဲ့ ၏။ စိုက်ပျိုးရေးအဓိကကျောင်းသား ဖြစ်၏။ သိပ္ပံနည်းကျ ယာသမား ဖြစ်ရန် ရည်မှန်း၏။ ကျောင်းတွင် အမြဲတော်ခဲ့၏။

**ဆက်ဆံရေးသမိုင်းနှင့် ကာမသမိုင်း**

ကာမကိစ္စကို ၁၂ နှစ်တွင် ရှေးဦးစွာ စိတ်ဝင်စားခဲ့၏။ ၁၃ နှစ်တွင် ကိုယ်တည်းကာမဖြေ၏။ ထို့အတွက် အပြစ်စွဲခံစားမှုရှိ၏။ တစ်ဝက်တစ် ပျက် ကိုယ်လုံးပေါ် မိန်းကလေးရုပ်ကိုမြင်၍ အင်္ဂါဇာတ် တောင့်တင်း၏။ လူလားမြောက်စက အိမ်သာထဲတွင် မကြာခဏ ကိုယ်တည်းကာမဖြေ၏။ တစ်ချိန်ကမူ တစ်နေ့တစ်ကြိမ် ကိုယ်တည်းကာမဖြေ၏။ ယခုမူကား တစ်ခါ တစ်ရံမှသာလျှင် ကိုယ်တည်းကာမဖြေ၏။ သူသည် လိင်တူသံဝါသ၊ သို့ မဟုတ် လိင်ကွဲသံဝါသများ မပြုလုပ်ခဲ့ဖူးကြောင်း ပြောပြ၏။ မိန်းကလေး

များကို အမြဲတစေ စိတ်ဝင်စား၏။ သို့ရာတွင် လိပ်ပြာမလုံဘဲ ရှက်သွေး ဖျန်းနေ၏။ မိန်းကလေးများနှင့် ချိန်း၍ ထွက်ခဲ့ဖူး၏။ ယခုမူ သူ့တွင် ရည်းစားတစ်ယောက် ရှိခဲ့၏။ သို့ရာတွင် ထိုရည်းစားနှင့် ကာမကိစ္စ ကျူးလွန်ခြင်း မရှိခဲ့ချေ။ ရည်းစားကို ပွေ့ပိုက်ခြင်းလည်း မပြုခဲ့ဟုဆို၏။ သို့ရာတွင် မိန်းကလေးပေါင်း များစွာတို့ကို မြင်ရ၍ ကာမဆန္ဒ ထကြွ ကြောင်းကိုမူ ဝန်ခံ၏။

**ဝေဖန်ချက်**

ငယ်ရွယ်စဉ်ကလေးဘဝမှ စတင်၍ လူနာတွင် မလုံလောက်ခံစား ရမှုများနှင့် မလုံခြုံခံစားရမှုများ ရှိခဲ့၏။ အကြောက်လွန်တုံ့ပြန်မှုများနှင့် မလုပ်မနေနိုင် တုံ့ပြန်မှုများမှာ သူ၏အတ္တကို အကာအကွယ် ယန္တရား များသာ ဖြစ်ကြောင်း ထင်ရှားလှ၏။

**(ဂ) စိတ်စွဲ-မလုပ်မနေနိုင်ခြင်း၏ အဟုန်များ**

လူနာတစ်ဦးတွင် စိတ်စွဲအတွေးအခေါ်များ ထင်ရှားလျက် ရှိသည် ဖြစ်စေ၊ မလုပ်မနေနိုင် အပြုအမူများ ထင်ရှားလျက် ရှိသည်ဖြစ်စေ စင်စစ် အားဖြင့် ကြုံတွေ့ရသော ပြဿနာကို လူနာက ပြန်လည်တုံ့ပြန်မှုတစ်ရပ် လုံး၏ အစိတ်အပိုင်းသာလျှင် ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ယင်းတို့၏ အဟုန်များ မှာ အနှစ်သာရအားဖြင့် အတူတူပင် ဖြစ်၏။ အောက်ပါတို့မှာ စိတ်စွဲ မလုပ်မနေနိုင်ခြင်း၏ အဟုန်များ ဖြစ်ကြ၏။

**၁။ အစားထိုး (compensation) အတွေးအခေါ်များနှင့် အစားထိုး အပြု အမူများ**

စိတ်စွဲမလုပ်မနေနိုင်ဖြစ်သူသည် တစ်စုံတစ်ရာကို စွဲမြဲစွာ တွေး ခြင်း၊ သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ရာကို လုပ်ကိုင်ခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်ကို စိုးရိမ် သောက မဖြစ်ရလေအောင် မိမိကို ခြိမ်းခြောက်နေသည့် အတွေးအခေါ် များနှင့် လှုံ့ဆော်မှုများ ပေါ်လာခြင်းမှ ကာကွယ်နေခြင်း ဖြစ်၏။ ပုံစံအား ဖြင့် ညဉ့်နက်သန်းခေါင် လူသူကင်းသော လမ်းကြား၌ တစ်ယောက်တည်း လမ်းလျှောက်လာသူတစ်ယောက်သည် “ကြောက်စရာ ဘာမှမရှိဘူး၊ ဒါ ကြောင့် ဘာကိုမှ မကြောက်ဘူး” ဟု တွေးသကဲ့သို့ပင် ဖြစ်၏။ ဤသို့ တွေးခြင်းဖြင့် အမှန်တကယ် ကြောက်ရွံ့နေခြင်းကို သက်သာရာရအောင်

ကြီးစားနေခြင်းမျှသာ ဖြစ်၏။ ထိုနည်းတူ ကြုံတွေ့လာရသော အခြေအနေ တစ်ရပ်ကို ရင်မဆိုင်ဝံ့သောကြောင့် ပြင်းထန်စွာ မလုံမခြုံ ခံစားနေရသူ တစ်ယောက်သည် မိမိစိတ်ကို သက်သာရာရအောင် အခြားအခြေအနေများ တွင် အောင်မြင်မှုရခဲ့သည်များကို စွဲစွဲမြဲမြဲ ပြန်လည်တွေးတောနေပေမည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်စွဲအတွေးအခေါ် များမှာ အနှစ်သာရအားဖြင့် စိတ်နှလုံး မသာယာဖွယ်ကောင်းသော အခြေအနေများ၊ သို့မဟုတ် အန္တရာယ်များ၏ အခြေအနေကို အစားထိုး၍ တွေးခေါ်ခြင်း ဖြစ်၏။

အပြုအမူတစ်ခုခုကို စွဲစွဲမြဲမြဲ မလုပ်မနေနိုင်ခြင်းသည် အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သော စိတ်စွဲအတွေးအခေါ်၏ အဟုန်နှင့် အတူတူပင် ဖြစ်၏။ အသစ်အဆန်းတီထွင်ခြင်း၊ ကြီးကျယ်သော ဝတ္ထုဘာဏီကို ရေးသားခြင်း၊ အောင်မြင်ထင်ရှားသည့် အလုပ်အကိုင်ကြီးများကို စွမ်းစွမ်းတမံ လုပ်ကိုင် ခြင်း အစရှိသော အပြုအမူမျိုးကို စွဲမြဲခြင်းသည် ဤသဘောအတိုင်း အစား ထိုးခြင်းပင် ဖြစ်၏။ လူနာသည် ထိုအလုပ်ကြီးများကို ဆုံးခန်းတိုင် အပြီး မသတ်နိုင်လင့်ကစား ဇွဲမလျော့၊ အားမလျော့ဘဲ ထိုအလုပ်အကိုင်ကြီးများ ကိုသာ ဖိဖိစီးစီး အချိန်ပေးလုပ်ကိုင်နေခြင်းဖြင့် စိတ်နှလုံး မသာယာဖွယ် ကောင်းသော ပြဿနာများမှ ရှောင်နိုင်၏။ အန္တရာယ်ထူပြောသော အတွေး အခေါ်များကို တွေးချိန်မရအောင် ဖြစ်စေ၏။ ထို့ကြောင့် များစွာသော လူနာများ၌ မလုပ်မနေနိုင် အပြုအမူများသည် အပြုသဘောကိုဆောင်သော အပြုအမူများ ဖြစ်နေကြောင်းကို တွေ့ရ၏။ သို့ရာတွင် ထိုအပြုအမူများ မှာ နယူရိုးဆစ် အပြုအမူများသာလျှင် ဖြစ်၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုအပြုအမူများကို သာမန် စံကိုက်သဘောမျိုးဖြင့် ပြုလုပ်ခြင်းမဟုတ်။ မဖြေရှင်းနိုင်သော အိမ်ထောင်ရေးပြဿနာများ၊ ကာမပြဿနာများ၊ ပုဂ္ဂိုလ် ချင်းချင်းဆက်ဆံသော ပြဿနာများ၊ အခြားပြဿနာများမှ တိမ်းရှောင် လိုသောကြောင့် ပြုမူခြင်း ဖြစ်၏။ ထို့ပြင် လူပုဂ္ဂိုလ်၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ် သွေး ဖွဲ့စည်းမှုဖြင့် လည်းကောင်း၊ လူတစ်ယောက်၏ စွမ်းဆောင်နိုင်မှု ရှိသမျှဖြင့် လည်းကောင်း ထိုပြဿနာများကို မဖြေရှင်းနိုင်သဖြင့် နယူရိုးဆစ် နည်းလမ်းအရ တိမ်းရှောင်ခြင်း ဖြစ်သောကြောင့် မလုပ်မနေနိုင် အပြုအမူ များမှာ အပြုသဘောကိုဆောင်သော ကြီးကျယ်သည့် လုပ်ငန်းရပ်များပင် ဖြစ်လင့်ကစား ထိုသူတို့မှာ နယူရိုးဆစ်များပင် ဖြစ်ကြ၏။

၂။ ဆန့်ကျင်တုံ့ပြန်ဖွဲ့စည်းခြင်း

စိတ်စွဲမလုပ်မနေနိုင်တုံ့ပြန်မှုများသည် အထက်၌ ဖော်ပြခဲ့သည့် အတိုင်း အပြုအမူတစ်ရပ်၊ သို့မဟုတ် အတွေးအခေါ်တစ်ရပ်ကို အစားထိုး၍ ပိုမိုဆိုးရွားသော အခြေအနေမှ တိမ်းရှောင်ခြင်း မဟုတ်ဘဲ ဆန့်ကျင်တုံ့ပြန် ဖွဲ့စည်းခြင်း ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း မကြာခဏ တွေ့ရ၏။ လူတို့သည် မိမိတို့ကို အန္တရာယ်ပေးမည့် အတွေးအခေါ်များ၊ သို့မဟုတ် အန္တရာယ် ပေးမည့် နှိုးဆွမှုများကို တိုက်ရိုက်ဖြောင့်ဖြောင့် ဆန့်ကျင်တွေးခေါ်လေ့ ရှိ၏။ ပြုမူလေ့ရှိ၏။ ပုံစံအားဖြင့် ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိစိတ်တွင်းရှိ ရန်လို သော သဘောကို ညီအစ်ကိုအရင်းသဖွယ် ချစ်ခင်သည့်သဘောဖြင့် တွေး ခေါ်နေတတ်၏။ အခြားပုံစံတစ်ခုမှာ လိင်တူသံဝါသပြုလုပ်သော ဆန္ဒ များကို ပြင်းထန်စွာ ရှုတ်ချလိုသောသဘောဖြင့် ပြန်လည်တုံ့ပြန်တတ်၏။ အမှန်စင်စစ် ထိုသူ၏ အတွင်းအဇ္ဈတ္တသဏ္ဍာန်သည် လိင်တူသံဝါသပြုလို သော သဘောများရှိ၏။ ထိုဆန္ဒများကို တိုက်ရိုက်ဆန့်ကျင်သည့်သဘော ဖြင့် လိင်တူသံဝါသမှုများနှင့် အတွေးအခေါ်များကို ဆန့်ကျင်ကြောင်း ထုတ်ဖော်ပြသ၏။ ဤကား ဆန့်ကျင်တုံ့ပြန်ဖွဲ့စည်းသော သဘောဖြစ်၏။ အောက်တွင်ဖော်ပြမည့် လူနာသမိုင်းတွင် မိမိ၏ မိသားစုအပေါ်၌ စွဲစွဲ မြဲမြဲ ပူပန်သောက ရောက်နေခြင်းဖြင့် ဆန့်ကျင်တုံ့ပြန်ဖွဲ့စည်းကာ စိတ်စွဲ မလုပ်မနေနိုင်ခြင်း ဖြစ်လျက်ရှိသည်ကို တွေ့နိုင်၏။

“အလုပ်အကိုင်တွင် အောင်မြင်နေသော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်သည် အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် အိမ်ထောင်သည်ဘဝ၏ တာဝန်ဝတ္တရားများ ကို လည်းကောင်း၊ ဖခင်တစ်ယောက်၏ အဖြစ်ကို လည်းကောင်း စက်ဆုပ် မုန်းတီးလျက်ရှိ၏။ သို့ရာတွင် သူ၏ ကလေးငယ်နှစ်ယောက်မှာ တစ် နည်းနည်းဖြင့် အန္တရာယ်ဖြစ်မည်ကို တစ်နေ့လျှင် အကြိမ်ပေါင်းများစွာ တွေးလျက် စိုးရိမ်သောကဖြစ်နေ၏။ ထိုကလေးငယ်နှစ်ယောက်ကို ကျောင်း သို့ ကောင်းစွာပို့ခဲ့ပြီးကြောင်းလည်း သူသိပြီး ဖြစ်၏။ သို့ရာတွင် ထိုကလေး ငယ်နှစ်ယောက် အန္တရာယ်ဖြစ်မည်ကိုသာ တစ်နေ့လုံးတွေးလျက် စိုးရိမ် စိတ်သည် အကြိမ်ကြိမ်အခါခါ စွဲစွဲမြဲမြဲ ပေါ်ပေါက်နေ၏။ ထို့ကြောင့် မိမိ၏ ရုံးလုပ်ငန်း အပျက်ခံကာ ကလေးငယ်များနေသောကျောင်းမှ ကျောင်း

အုပ်ဆရာမကြီးထံ တစ်နေ့လျှင် သုံးကြိမ်ထက်မနည်း တယ်လီဖုန်းဆက်မေး၏။ ဤသို့ဖြင့် လပေါင်းအတန်ကြာသောအခါ ကျောင်းအုပ်ဆရာမကြီးမှာ သာမန်အားဖြင့် မိဘတစ်ဦး စိုးရိမ်သင့်သည်ထက် ပို၍ စိုးရိမ်သောကြောင့် ထိုသူအပေါ်တွင် သံသယမကင်းပင် ဖြစ်လာ၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် ညအချိန် အိမ်ပြန်တိုင်းလည်း မိမိ၏ဇနီးနှင့် ထိုကလေးငယ်များအတွက် စားစရာတစ်ခုခု ဖြစ်စေ၊ လက်ဆောင်တစ်ခုခု ဖြစ်စေ မပါဘဲ အိမ်သို့ ပြန်လေ့မရှိပေ။ ထိုသူပေးသော စားစရာ၊ သို့မဟုတ် လက်ဆောင် စသည်တို့မှာလည်း ဇနီးနှင့် သားသမီးများက အလိုရှိသောအရာများ မဟုတ်ကြပေ။”

အထက်ပါ လူနာသမိုင်း၌ သေချာစွာ စိစစ်ကြည့်သောအခါ ထိုသူသည် မိမိ၏ဇနီးနှင့် ကလေးများအပေါ်၌ စင်စစ် ရန်လိုသောဆန္ဒများ ရှိ၏။ ထိုဆန္ဒများ တိမ်မြုပ်စေလျက် မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်သော အားဖြင့် ထိုဆန္ဒများနှင့် တိုက်ရိုက်ဆန့်ကျင်သော သဘောထားများနှင့် အပြုအမူများကို ထုတ်ဖော်ပြသနေခြင်းသာလျှင် ဖြစ်၏။

**၃။ စိတ်ထိပါးခြင်း (effect) မှ စိတ်ကွန့်မြူး (autism) ခြင်းကို သီးခြားခွဲထုတ်ခြင်း**

အချို့လူနာများ၏ အန္တရာယ်မကင်းသော ဆန္ဒများသည် သိစိတ်နယ်ပယ် အတွင်းသို့ ရောက်လာကြ၏။ သို့ရာတွင် ထိုဆန္ဒများမှာ မိမိ၏ကိုယ်ပိုင်ဆန္ဒများကို ပြည့်ဝစေရန်အတွက် ပေါ်လာကြောင်း လူနာမသိပေ။

“ယာရှင်တစ်ဦးသည် ခုနစ်နှစ်အရွယ် မိမိသားငယ်၏ ဦးခေါင်းကို သံတူဖြင့် ထုနှက်လိုသော အတွေးများကို ပယ်ဖျောက်မရဘဲ စွဲစွဲမြဲမြဲ ပေါ်နေ၏။ လူနာသည် အဘယ်ကြောင့် ဤအတွေးများ ပေါ်နေသည်ကို ရှင်းပြရန် လုံးဝမတတ်နိုင်ပေ။ သူသည် သူ့သားကို များစွာချစ်ခင်ကြောင်း၊ ဤအတွေးများ ဆက်လက်၍သာ ပေါ်နေလျှင် သူ ရူးသွပ်သွားတော့မည် မှာ အမှန်ပင် ဖြစ်ကြောင်းကိုသာ ပြောဆိုလျက်နေ၏။ သူ့ဖြစ်ရပ်ကို သေချာစွာ စိစစ်ကြည့်သောအခါ လူနာ၏ဇနီးသည် သားငယ်ကို မျက်နှာမြင်စဉ်က များစွာနာကျင်ခဲ့၏။ ထို့ကြောင့် နောက်တစ်ကြိမ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ရမည်ကို ဇနီးသည်က အလွန်ကြောက်ရွံ့နေ၏။ လူနာကို ကာမကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ ငြင်းဆန်နေ၏။ ထို့ပြင် ဇနီးသည် သားငယ်၏အပေါ်

တွင်သာ သူ့အချစ်ကို စုပုံပေးထား၏။ ထို့ကြောင့် သူတို့ဇနီးမောင်နှံ အိမ်ထောင်မကျမီက ချစ်ခင်ကြင်နာမှုများသည် လည်းကောင်း၊ အိမ်ထောင် ကျပြီးစ ပျော်ရွှင်သော ဇနီးမောင်နှံများအဖြစ် နေထိုင်ခဲ့ခြင်းများသည် လည်းကောင်း ယခုအခါ၌ လင်းမယားချင်း တကျက်ကျက် ရန်ဖြစ်ခြင်း၊ အော်ကြီးဟစ်ကျယ် အကြောင်းဖက်၍ ရန်ဖြစ်ခြင်းတို့ဖြင့် ပျော်ရွှင်မှုသုခ တို့သည် အစိတ်စိတ် အမြွှာမြွှာ ကွဲပြားခဲ့ခြင်း ဖြစ်၏။”

သားငယ်အပေါ်တွင် အကြမ်းဖက်လိုသော လူနာ၏ စိတ်စွဲအတွေး အခေါ်များ ဖွံ့ဖြိုးလာခြင်းမှာ-

- (၁) ကလေးငယ်အပေါ်၌ ထားရှိသော တိမ်မြုပ်ရန်လိုခြင်း၊  
(ကလေးငယ်သည် မိခင်၏မေတ္တာကို လူနာကိုယ်စား လွှဲ ပြောင်း ယူသွား သောကြောင့် ဖြစ်၏။)
- (၂) ရှေးယခင် လက်ထပ်ပြီးစ ဇနီးမောင်နှံ၏ ပျော်ရွှင်မှု သုခ များကို ပြန်လည်တမ်းတ စိတ်ကူးယဉ်ခြင်း (ထိုစိတ်ကူးယဉ်မှု တွင် ကလေးငယ်သည် မပါဝင်ပေ) တို့ကြောင့် ဖြစ်၏။

သို့ရာတွင် လူနာ၏ မိမိဆန္ဒပြည့်ဝလိုသော သဘောသည် မသိစိတ် အတွင်း၌သာ ရှိ၏။ ထိုဆန္ဒကြောင့် သူ၏ စိတ်စွဲအတွေးအခေါ်များ ဖြစ် ပေါ်နေကြောင်းကို ရှင်းပြသောအခါ ဤသို့မဟုတ်ကြောင်းကို သူက ရိုး သားစွာငြင်း၏။ အမှန်အားဖြင့် လက်ခံနိုင်ဖွယ်မကောင်းသော သူ့ဆန္ဒ များကို တိမ်မြုပ်ထားလင့်ကစား ထိုသို့မဟုတ်ကြောင်း ငြင်းဆိုခြင်းဖြင့် သူ့ကို အခြားသူများက အထင်အမြင်သေးခြင်းမှ သူ့ကိုယ်သူ ကာကွယ်၏။ သူ၏ စိတ်စွဲအတွေးအခေါ် ဖြစ်ပေါ်ရခြင်းမှာ စိတ်ကွန်မြူးသောကြောင့် ဖြစ်၏။ စိတ်ကွန်မြူးခြင်း၏ အကြောင်းရင်းမှာ သူ့စိတ်တွင် ထိပါးသော အကြောင်းအရာများကြောင့် ဖြစ်၏။ ဇနီးသည်က သူ့ကို လှစ်လျူရှု၍ သားငယ်ကို စုပုံချစ်ခြင်းနှင့် သူ့ကို ကာမသုခ မပေးတော့ခြင်းတို့သည် သူ့စိတ်ကို ထိပါးစေ၏။ ဤသို့ စိတ်ထိပါးသည့်အတွက် ဇနီးမောင်နှံ နှစ်ဦးတည်း ပျော်ရွှင်စွာနေခဲ့ရသည်များကို ပြန်လည်တောင့်တ စိတ်ကွန်မြူး ၏။ ဤသို့ စိတ်ကွန်မြူးသည့်အတွက် သားငယ်၏ဦးခေါင်းကို တူဖြင့် နှက်လိုသော စိတ်စွဲအတွေးအခေါ် ပေါ်ပေါက်၏။ သို့ရာတွင် လူနာသည်

စိတ်ထိပါးခြင်းမှ စိတ်ကွန့်မြူးခြင်းကို တခြားစီ ခွဲထုတ်ပြီးလျှင် မိမိအတ္တကို ကာကွယ်၏။ ထို့ပြင် မိမိ၏ စိတ်ကွန့်မြူးခြင်းများကို အမှန်ဖြစ်လာအောင်လည်း မပြုလုပ်နိုင်ပေ။

**၄။ အပြစ်စွဲခြင်းနှင့် အပြစ်ဒဏ်ပေးခံရမည်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း**

စိတ်စွဲမလုပ်မနေနိုင် တုံ့ပြန်မှုများသည် တစ်ခါတစ်ရံ အပြစ်စွဲခံစားမှုများ၊ လက်မခံနိုင်သော ဆန္ဒများကြောင့် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ရှုတ်ချခြင်းများ၊ သို့မဟုတ် တားမြစ်ထားသော အပြုအမူများကို ပြုလုပ်မိခြင်းကြောင့် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ရှုတ်ချခြင်းများမှ ဖွံ့ဖြိုးဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ထိုအခါများတွင် ခွင့်မလွှတ်နိုင်သော အတွေးများ၊ သို့မဟုတ် အပြုအမူများကြောင့် ပြစ်ဒဏ်အပေးခံရမည်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း ဖြစ်ပေါ်၏။ ထို့ပြင် ဤသို့သောအဟုန်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ရသည့် စိတ်စွဲအတွေးအခေါ်များမှာလည်း မိမိကိုယ်ကိုမိမိ တန်ဖိုးနိမ့်ချခြင်း၊ အပြစ်ဒဏ်ခံရခြင်း၏ သင်္ကေတသဘောနှင့် ယင်းသို့ အပြစ်ပေးခံရခြင်းတို့ကြောင့် အပြစ်မှ ပြေအေးခြင်းသဘောတို့ကို ပြသလျက် ရှိတတ်၏။

အထက်တန်းကျောင်းက အချက်အပြုတ်ဆရာမတစ်ဦးဖြစ်သော အသက် ၃၂ နှစ်ရှိ အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် အပြစ်စွဲခံစားမှုများနှင့် စိတ်မချမ်းသာမှုများ ဖွံ့ဖြိုးလျက်ရှိ၏။ ထို့ပြင် အခြားသူများကို မိမိလက်နှင့် ထိတို့ခြင်းဖြင့် အခြားသူများ နာကျင်မည်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ မိမိလက်ဖြင့် ထိတို့ခဲ့သော အရာများကို အခြားလူများက ကိုင်တွယ်လိုက်လျှင် ထိုသူများ နာကျင်သွားမည်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်းတို့သည် စွဲစွဲမြဲမြဲ ပေါ်ပေါက်လျက် ရှိ၏။ ထို့ပြင် သူချက်ပြုတ်သော အစားအစာများကို အခြားသူများ စားသောက်မည်ကိုလည်း ကြောက်ရွံ့နေ၏။ သူ့ကျောင်းသားများ ကျောင်းသို့ မလာရောက်ဘဲ ပျက်ကွက်လျှင် သူချက်ပြုတ်သော အစားအစာကိုစား၍ အဆိပ်သင့်သောကြောင့် မလာနိုင်ဘဲ ဖြစ်နေသည်ဟု တွေးတောကြောက်ရွံ့နေ၏။ ထို့ပြင် သူမ ဦးခေါင်းခွံအောက်ခြေ၌ ဝနာမငြိမ်ဖြစ်နေခြင်းသည် ဆစ်ဖလစ်ရောဂါဖြစ်နေ၍ ရောဂါပိုးများကို သူ့ဦးနှောက်ကို စားပစ်သောကြောင့် သူ့မှာ အများရယ်စရာ ဉာဏ်နဲ့သူတစ်ဦး ဖြစ်တော့မည်ဟူ၍ တွေးတောကြောက်ရွံ့နေ၏။

အထက်ဖော်ပြပါ တွေးတောကြောက်ရွံ့မှုများအပြင် အကြိမ်ပေါင်းများစွာ လက်မဆေးဘဲ မနေနိုင်သော အပြုအမူလည်း ရှိ၏။ ထို့ပြင် သူပြုလုပ်ခဲ့ပြီးသော အလုပ်များကို ကောင်းမွန်စွာ ပြုလုပ်ခဲ့ပါသလောဟူ၍ တွေးတောသံသယဖြစ်သောကြောင့် ထိုအလုပ်များကို တစ်ဖန်ပြန်မကြည့်ဘဲ မနေနိုင်ချေ။ ပုံစံအားဖြင့် မီးလုတ်ကို ပိတ်၍ ထွက်သွားပြီးမှ မပိတ်ခဲ့မိဟု ထင်၍ တစ်ဖန် ပြန်လာပြီး ကြည့်ရ၏။ ထိုလူနာ၏ ဖြစ်ရပ်ကို စိစစ်ကြည့်သောအခါ လူနာမှာ **အတ္တဗဟိုပြု** (self-centred) သူ၊ အလွန်အမင်း စိတ်ထိခိုက်လွယ်သူ၊ အမှန်တရားကိုသာ ပြုလုပ်လိုသောစိတ်ရှိသူ၊ ဖြောင့်မာမှုရှိသူ၊ မကောင်းမှုမှ ရှက်တတ် ကြောက်တတ်သူတစ်ဦးဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရ၏။ သူသည် တက္ကသိုလ်တစ်ခုမှ ဂုဏ်ထူးများဖြင့် ဒီဂရီရခဲ့၍ မိမိကိုယ်ကို မိမိ အလွန်ဉာဏ်ကောင်းသူဟု ထင်မြင်လျက် ရှိ၏။ ယခု ရောဂါမပေါ်မီ သုံးနှစ်ခန့်က သူသည် ကောလိပ်ကျောင်းထွက် မဟုတ်သူတစ်ယောက်နှင့် လက်ထပ်ခဲ့၏။ ထိုသူသည် အင်္ဂလိပ်စာညံ့ဖျင်းခြင်း၊ အစာ စားသောက်ရာ၌ သပ်သပ်ရပ်ရပ် မစားသောက်ဘဲ ပက်ပက်စက်စက် စားသောက်ခြင်းနှင့် ထိုသူ၏ အခြားစရိုက်တို့ကြောင့် သူမသည် များစွာရှက်၏။ ထို့ပြင် သူ၏ အဆိုပါစရိုက်များသည် လူမှုရေးအရ အလွန်အောက်တန်းကျသည်ဟု သူမက ထင်မြင်၏။ ထို့ကြောင့် သူမသည် ထိုသူအား ပစ်ပယ်ခဲ့၏။ ထို့ပြင် ထိုသူအပေါ်၌ ရက်ရက်စက်စက် ပြုမူဆက်ဆံခဲ့၏။ တစ်ကြိမ်ကမူ သူမသည် ထိုသူအပေါ်၌ သစ္စာပင် ဖောက်ခဲ့သေး၏။ ဤသို့ သစ္စာဖောက်ခြင်းမှာ သူမ၏ စာရိတ္တဆိုင်ရာ ခံယူချက်နှင့် များစွာ ဆန့်ကျင်လျက်ရှိ၏။

အချိန် အတန်ငယ် ကြာသွားသောအခါ ထိုသူမှာ တကယ့်လူတော်တစ်ဦးဖြစ်ကြောင်း သူမ သဘောပေါက် နားလည်လာခဲ့၏။ ထိုသူ၌ လူမှုရေးအရ အောက်တန်းကျသော စရိုက်များရှိသော်လည်း အခြားသူများက ထိုသူကို အထင်ကြီးကြောင်း သိလာခဲ့၏။ ထို့ပြင် ထိုသူကို သူမသည် အမှန်တကယ် နှစ်နှစ်ကာကာ ချစ်ခင်ကြောင်းကိုလည်း သိလာ၏။ ထိုအချိန်၌ ထိုသူအပေါ်တွင် ရက်ရက်စက်စက် ပြုမူခဲ့သည့်အတွက် သူမမှာ မိမိကိုယ်ကို မိမိ အပြစ်တင်၏။ ထိုသူသည် ရတောင့်ရဲခဲ လင်ယောက်ျားကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်သည်ဟုလည်း ထင်လာ၏။ မိမိသည် ထိုပုဂ္ဂိုလ်နှင့်လည်း မထိုက်တန်ဟု ထင်လာခဲ့၏။ ထို့ပြင် ထိုသူ၏အပေါ်၌ ရက်စက်



မိခဲခြင်းနှင့် သစ္စာဖောက်မိခြင်းအတွက် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ခွင့်လွှတ်နိုင်ဖွယ် မကောင်းကြောင်း အသေအချာ သိလာ၏။ ထိုသူပြောသော စကားတစ်ခွန်းသည် မိမိပြောသော စကားအခွန်းပေါင်း ၅၀ ထက် တန်ဖိုးရှိသည်ဟုလည်း ယုံကြည်လာ၏။ ထို့ပြင် မိမိသည် တကယ်ရိုးဖြောင့်၍ သစ္စာရှိသူတစ်ဦး ဖြစ်လျှင် မိမိကိုစွန့်ပစ်ပါရန် ထိုသူ့ကို ပြောရမည်ဟုလည်း ယုံကြည်လာ၏။

အထက်ပါ လူနာသမိုင်းတွင် မိမိကြောင့် အခြားသူများ ညစ်နွမ်းမည်ကို စိုးရိမ်ခြင်း၊ မိမိမှာ ဆစ်ဖလစ်ရောဂါရနေပြီဟုထင်ကြောင်း စသော စိတ်စွဲကြောက်ရွံ့မှုများသည် ပြင်းထန်သော အပြစ်စွဲခံစားမှုများ၊ မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးချခံစားမှုများ၊ မိမိ၏ စာရိတ္တချွတ်ယွင်းမှုကြောင့် အပြစ်ဒဏ်ခံရခြင်း တို့မှ ဖွံ့ဖြိုးလာကြောင်း တွေ့နိုင်၏။ ထို စိတ်စွဲကြောက်ရွံ့မှုများသည် သူ့စိတ်၌ အခြားသူများနှင့် ဖောက်ပြားလိုသော ကာမဆန္ဒများ တစ်ခါ တစ်ရံ ပေါ်ပေါက်လာသေးခြင်းကြောင့် မိမိကိုယ်ကို မိမိ ကာကွယ်ရန် အတွက် ပိုမို ဖွံ့ဖြိုးလာ၏။

**၅။ တားမြစ်ထားသော ဆန္ဒများကို တုံ့ပြန်ပြုမူခြင်း သို့မဟုတ် ဖြေလျှော့ခြင်း**

အချို့လူနာများတွင် တားမြစ်ထားသော ဆန္ဒများကို ပြန်လှန်တုံ့ပြန် ပြုမူခြင်းကြောင့် စိတ်စွဲ မလုပ်မနေနိုင် ဖြစ်လာသည်ကို တွေ့ရ၏။ မိမိ အပြစ်ကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေရန်အတွက် မလုပ်မနေနိုင် အပြုအမူများကို ပြန်လည်တုံ့ပြန်ပြုမူကြောင်း တွေ့ရ၏။ ပုံစံအားဖြင့် မိခင်ပျိုတစ်ဦးသည် သမီးအပေါ်တွင် ရန်လိုသော စိတ်ကူးယဉ်မှုများ ရှိ၏။ ထိုရန်လိုစိတ်ကူး ယဉ်မှုတို့သည် ပြင်းထန်လွန်းသဖြင့် တိမ်မြုပ်ထားစေရ၏။ ဤသို့ တိမ် မြုပ်ထားစေခြင်းမှာလည်း အလွန်အမင်း စိတ်မချရသော ကာကွယ်မှုသာ ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် သမီးအပေါ်တွင် ရန်လိုသောဆန္ဒသည် သိစိတ်အတွင်း သို့ မကြာခဏ ဇွတ်အတင်း ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်လာ၏။ ထို့ကြောင့် လူနာသည် မသိစိတ်ဖြင့် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ကာကွယ်သော မလုပ်မနေနိုင် အပြုအမူများ ဖွံ့ဖြိုးလာ၏။ အရေးကြီးသော အခိုက်အတန့်များ၌ သူမသည် လက်ဝါးကပ်တိုင် ပုံသဏ္ဍာန်ပြု၍ သမီးငယ်ကို ဘုရားသခင်စောင်မပါစေ ဟု အကြိမ်ကြိမ်ရွတ်ဆိုခြင်းကို မလုပ်ရလျှင် မနေနိုင်ပေ။ သို့ရာတွင် အဘယ်ကြောင့် ဤကဲ့သို့ ပြုမူဆုတောင်းမိသည်ကို သူမသည် စိုးစဉ်းမျှ နားမလည်ပေ။ ထိုသို့ ပြုမူခြင်းသည် သူမ၏ နေ့စဉ်အပြုအမူကို အနှောင့်

အယှက်ဖြစ်၍ အဓိပ္ပာယ်ကင်းမဲ့နေ၏။ ရူးကြောင်ကြောင် အပြုအမူတစ်ခု သာလျှင် ဖြစ်၏။ သို့ရာတွင် သူမသည် မပြုလုပ်ဘဲ မနေနိုင်ပေ။

မလုပ်မနေနိုင် လက်ဆေးသော အပြုအမူများသည်လည်း ကာမ နှင့်ပတ်သက်သော အပြစ်စွဲမှုကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေရန် ပြုလုပ်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။ အထက်၌ပြခဲ့သော အထက်တန်းကျောင်းက အချက်အပြုတ် ဆရာမ တစ်ဦး၏ သမိုင်း၌ မလုပ်မနေနိုင် လက်ဆေးခြင်းသည် သူမ၏ အတိတ်က အပြစ်စွဲ အပြုအမူများနှင့် ယခု လောလောဆယ် ပြုလုပ်မိ သော အပြစ်စွဲ အပြုအမူများကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေ၍ မိမိလင်ယောက်ျား နှင့် ထိုက်တန်သူတစ်ဦးဖြစ်အောင် ကြိုးပမ်းသော သင်္ကေတပင် ဖြစ်၏။ အောက်တွင်ဖော်ပြမည့် အသက် ၁၄ နှစ်အရွယ် သူငယ်ကလေးတစ်ဦး၏ မလုပ်မနေနိုင် အပြုအမူများမှာ တားမြစ်ထားသော အပြုအမူကို ပြန်လည် တုံ့ပြန်ခြင်း၊ ဖြေလျှော့ခြင်းဖြစ်ကြောင်း သဘောပေါက် နားလည်နိုင်၏။

ဤသူငယ်ကလေး၏ အလွန်အမင်း သန့်ရှင်းစင်ကြယ်လိုသော ဆန္ဒသည် အသက် ၁၃ နှစ်အရွယ်ကပင် စတင်ခဲ့၏။ သူသည် သူ၏ လက်ကို တစ်နေ့လျှင် အကြိမ်ပေါင်းများစွာ မဆေးကြောဘဲ မနေနိုင်ပေ။ ထို့နောက် သူသည် မကြာခဏ ရေချိုး၏။ တစ်ခါရေချိုးလျှင် နှစ်နာရီ သုံးနာရီ ကြာ၏။ သူ၏ လက်များနှင့် မျက်နှာကို အကြိမ်ပေါင်းများစွာ အိုင်အိုင်ဒင်း လိမ်း၏။ ကုတ်ခြစ်မိ၍ ရောဂါပိုးများ ဝင်မည်ကို စိုးသောကြောင့် ဤသို့ပြုလုပ်ရသည်ဟု သူ့မိဘများကို ပြော၏။ အိုင်အိုင်ဒင်းမှတစ်ပါး အရေးပေါ်ကိစ္စများတွင် အသုံးပြုသော အခြား **ပဋိဇီဝဆေး** (antibiotic) များကို သူသည် မကြာခဏ အသုံးပြု၏။ နံနက်တိုင်း သူ့မျက်လုံးများကို ဆေးကြောရန် **ဗိုရစ်အက်ဆစ်** (boric acid) ရည်ကို အသုံးပြု၏။ သူ့လက် များကို မြေကြီးပေကျံမည် စိုးသောကြောင့် အခြားကလေးငယ်များနှင့် ရောနှောကစားခြင်း မပြုပေ။ အဘယ်ကြောင့် သူသည် ဤမျှလောက် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှုကို ဂရုစိုက်နေရပါသနည်းဟု မေးသောအခါ သူက အခြားကလေးငယ်များထက် ပို၍ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် ပြုလုပ်ခြင်းမှာ မှန်ပါသည်။ သို့ရာတွင် သူ့၌ ခိုင်လုံသော အကြောင်းများ ရှိပါသည်ဟု ပြန်ဖြေသည်။ သူ၏ အရေပြားသည် အညစ်အကြေးများနှင့် ရောဂါပိုးများ၏ ဒဏ်ကို မခံနိုင်သော မျက်နှာပြင်မျိုးဖြစ်သဖြင့် သူသည် သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှု ကို မပြုဘဲမနေနိုင်ဟု ယုံကြည်နေ၏။

ထိုသူငယ်ကလေးတွင် ဖြစ်ပေါ်နေသော စိတ်ပဋိပက္ခများ၏ မူလ ရင်းမြစ်ကို ဖြေရှင်းမပေးမချင်း သန့်ရှင်းစင်ကြယ်မှုကို အလွန်အမင်းမပြုရန် ပြောဆိုသွေးဆောင်၍ မရခဲ့ပေ။ သူ၏ဖြစ်ရပ်ကို သေချာစွာ စိစစ်ကြည့်သော အခါ သူသည် ရှေးက အခြားသူငယ်ကလေးများနှင့်အတူ ပြုလုပ်ခဲ့မိသော အပြုအမူများကြောင့် အလွန်အမင်း စိတ်သောကရောက်လျက်ရှိကြောင်း တွေ့ရ၏။ တစ်ကြိမ်က သူ၏ မိဘများသည် ကာမပြုဇာတ်တစ်ခုတွင် သားဖြစ်သူ ပါဝင်ခဲ့ဖူးကြောင်း သိရ၍ အပြစ်ဒဏ်ပေးခဲ့၏။ ထို့ပြင် ဤသို့ စာရိတ္တချို့ တဲ့သော အပြုအမူ၏ ဆိုးရွားယုတ်ညံ့ခြင်းများ အကြောင်းကို မကြာခဏ ဟောပြောဆုံးမလေ့ရှိ၏။ ထိုသူငယ် **အသက် ၉ နှစ်** အရွယ်က သူသည် ဘယ်တော့မျှ ဆေးလိပ်မသောက်ပါ။ ဘီယာကိုမျှပင်လျှင် မသောက်ပါဟု ဝန်ခံလက်မှတ် ရေးထိုးစေခဲ့ဖူး၏။ ထို့ပြင် ကိုယ်တည်း ကာမဖြေခြင်းကြောင့် ကြောက်မက်ဖွယ်ရာဂါများ ဖြစ်ပွားနိုင်သည်ဟုလည်း မိဘများက သူ့ကို ပြောပြထား၏။ ထို့ပြင် ကိုယ်တည်းကာမ မဖြေပါ ဟူ၍လည်း မိဘများထံ ကျိန်တွယ်၍ အကြိမ်ကြိမ် ကတိပေးထားရ၏။ ထို့ကြောင့် သူသည် မိမိကိုယ်တိုင် တစ်ကြိမ်ကာမဖြေပြီးတိုင်း တစ်ယောက် တည်း ကြိတ်၍ များစွာရှက်ကြောက်မိ၏။ ထို့ပြင် သူသည် အကျင့်စာရိတ္တ ချွတ်ယွင်းသူဖြစ်၍ ကိုယ်တည်းကာမဖြေခြင်းကို ဆက်လက်မပြုလုပ်ဘဲ ရပ်တန့်နိုင်အောင် စိတ်ဓာတ်ခွန်အားမရှိသူဟုလည်း ယုံကြည်နေ၏။ ထို အလုပ်သည် ညစ်ပတ်သောအုပ်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ တစ်စုံတစ်ယောက် သိသွားလျှင် မိမိအပေါ်၌ များစွာ မကောင်းထင်လိမ့်မည်ဟုလည်း ထိုသူငယ် က ပြောပြ၏။ ထိုသူငယ်ကို အကြိမ်ပေါင်းများစွာ တွေ့မေးပြီးသောအခါ အတိတ်က သူ၏ အပြုအမူနှင့်ပတ်သက်သော သူ၏ စာရိတ္တဆိုင်ရာ သဘောထားသည် လည်းကောင်း၊ စာရိတ္တဆိုင်ရာ သွန်သင်ဆုံးမချက်များ ကို ကျူးလွန်ဖောက်ဖျက်မိသည့်အတွက် ပေါ်ပေါက်လာသည့် သူ၏ သဘော ထားများသည် လည်းကောင်း ပြောင်းလဲသွား၏။ အလွန်အမင်း သန့်ရှင်း စင်ကြယ်အောင် ပြုလုပ်သော အပြုအမူများလည်း တဖြည်းဖြည်း လျော့ပါး သွား၏။ မိမိ၏ လက်များနှင့် အဝတ်အစားများကို မြေကြီးပေသောကြောင့် လည်း များစွာ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း မဖြစ်တော့ဘဲ အခြားသူငယ်များနှင့် ရောနှောကစားလာနိုင်၏။

ကာမကိစ္စ၊ ညစ်ညမ်းသောကိစ္စ၊ အပြစ်စွဲကိစ္စများသည် မလုပ်မနေ နိုင်သော အပြုအမူများနှင့် ဆက်စပ်နေလေ့ရှိ၏။ ထို့ကြောင့် အချို့ပုဂ္ဂိုလ် တို့အား ကာမကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ သိသင့်သော အချက်များကို သွန်သင် ထားသင့်၏။ အလွန်အကျွံ တရားဟောထားခြင်းသည် မသင့်လျော်ပေ။ အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များမှာမူ မိမိ၏ သားငယ် သမီးငယ်များကို ကာမကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍ အလွန်အကျွံ ဟောပြောသွန်သင်ထားလေ့ရှိ၏။ ထို့ကြောင့် ကာမဆိုင်ရာ စိတ်ကူးယဉ်မှုများနှင့် ပတ်သက်၍ သန့်ရှင်းအောင်ပြုလုပ် သော အပြုအမူများသည် လည်းကောင်း၊ စိတ်စွဲမလုပ်မနေနိုင် တုံ့ပြန်မှု များက သင်္ကေတဆောင်၍ သန့်ရှင်းအောင်ပြုလုပ်သော အပြုအမူများသည် လည်းကောင်း အံ့ဩဖွယ်ရာ မဟုတ်တော့ချေ။

**၆။ ဘေးအန္တရာယ်ကြီး ဆိုက်ရောက်မည့် အခြေအနေမှ လွတ်မြောက်ရန် တစ်ခုတည်းသော ထွက်ပေါက်အဖြစ် စိတ်စွဲမလုပ်မနေနိုင် တုံ့ပြန်မှုဖြစ်ခြင်း**

တစ်ခါတစ်ရံ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရသော ဖိစီးအခြေအနေမှ လွတ်မြောက် ရန် စိတ်စွဲမလုပ်မနေနိုင် တုံ့ပြန်မှု ဖြစ်ပေါ်လာတတ်၏။ ထိုဖိစီးအခြေ အနေကို ရောဂါရှင်အနေဖြင့် အလွန်ကြီးကျယ်သော အခြေအနေဟု မြင်၏။ အလွန်အန္တရာယ်ကြီးမားသော အခြေအနေဟု ထင်၏။ အခြားသူများ အနေဖြင့် စံကိုက်နည်းလမ်းဖြင့် ဖြေရှင်းမည်ဖြစ်သော်လည်း နယူးရီးဆစ် ဝေဒနာရှင်သည် ထိုအခြေအနေကို ပုံကြီးချဲ့၍ စိတ်စွဲမလုပ်မနေနိုင် တုံ့ပြန်မှု ဖြင့် ပြဿနာကို ဖြေရှင်း၏။ အောက်တွင်ဖော်ပြမည့် လူနာသမိုင်းတွင် ဤအချက်ကို မြင်နိုင်၏။

တက္ကသိုလ်ကျောင်းသူ လှပျိုဖြူတစ်ဦးသည် ရေတပ်မှ အရာရှိ တစ်ဦးနှင့် လူငယ်ဘာဝ ချစ်ကြိုက်နေ၍ လက်ထပ်ရန် စေ့စပ်ထား၏။ ရေတပ်ဗိုလ်သည် ပင်လယ်ခရီးသို့ လပေါင်းများစွာ ထွက်နေရာမှ ပြန်လာ ပြီးနောက် ခရီးထွက်ခိုက် သူ့အပေါ်တွင် ချစ်သူက သစ္စာဖောက်သည်ဟု အကြောင်းပြ၍ စေ့စပ်ခြင်းကို ဖျက်သိမ်းလိုက်၏။ တက္ကသိုလ်ပျိုဖြူသည် မိမိ၌ အပြစ်ကင်းစင်ကြောင်းကို မျက်ရည်အသွယ်သွယ်စီး၍ ရှင်းပြသော် လည်း ရေတပ်ဗိုလ်က လက်မခံချေ။ သူမသည် မိမိအပေါ်၌ သစ္စာဖောက် ခဲ့သူ ဟူ၍သာလျှင် စွဲစွဲမြဲမြဲ အခိုင်အမာ ပြောဆိုနေတော့သည်။

လူနာမှာ ထိုရေတပ်ဗိုလ်ကို ကြောက်မနန်းလိလိ စွဲစွဲမြဲမြဲ ချစ်ခင် နေ၏။ သူမ၏ အနာဂတ် မျှော်မှန်းချက်များနှင့် အနာဂတ် စီမံကိန်းအားလုံး တို့သည် ထိုရေတပ်ဗိုလ်နှင့်သာ ဆက်စပ်နေ၏။ ထိုရေတပ်ဗိုလ် မရှိဘဲ ဤလောက၌ မိမိတစ်ဦးတည်း အသက်ရှင်မနေနိုင်ဟူကလည်း ယုံကြည် ထား၏။ ယခု ရေတပ်ဗိုလ်က စေ့စပ်ရေး ဖျက်သိမ်းလိုက်သောအခါ သူမကိုယ်တိုင် အမျိုးမျိုးတောင်းပန် တိုးလျှိုးဖြေရှင်းသော်လည်း မရတော့ သည့်အဆုံး၊ ကြံရာမရအခြေအနေ၌ သူမသည် မိတ်ဆွေသင်္ဂဟများ၊ အသိ အကျွမ်းများထံသို့ သွား၍ မိမိချစ်သူ ရေတပ်ဗိုလ်ကြီးက မိမိအပေါ်၌ ကျေနပ်လာစေရန်နှင့် မိမိသည် အပြစ်ကင်းမဲ့သူဖြစ်ကြောင်း ဝိုင်းဝန်းရှင်းပြ ပေးကြပါရန် တောင်းပန်ရှာ၏။ ဤအကြောင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ကျမ်းကျိန် ပြောရန်ကိုပင်လျှင် သူမက အချို့မိတ်ဆွေသင်္ဂဟတို့ကို တောင်းပန်၏။ မိမိ ဤကဲ့သို့ ပြုမူကြိုးစားနေခြင်းများမှာ တစ်မျိုးတစ်ဖုံ ထူးဆန်းနေ၍ မသင့်လျော်ကြောင်းကိုလည်း သူမ သိ၏။ သို့ရာတွင် မိမိချစ်သူနှင့် ပြန် လည်အဆင်ပြေရန် ဤနည်းသည်သာလျှင် တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်း ဖြစ်သောကြောင့် သုံးစွဲနေရသည်ကို စဉ်းစားမိ၏။ ဤသို့လျှင် အမျိုးမျိုး သက်သေပြရန် ကြိုးစားပါသော်လည်း သူမချစ်သူက သူမအပေါ်၌ မယုံ ကြည်ချေ။ ထိုအချိန်၌ သူမသည် မိမိအလုပ်မှခွင့်ယူ၍ မိမိ၌ အပြစ်မရှိ ကြောင်း သက်သေပြရန် အချိန်ပြည့် ကြိုးပမ်းလေတော့၏။ ထိုသို့ ကြိုးပမ်း နေဆဲမှာပင် သူမသည် ချစ်သူအပေါ်၌ သစ္စာရှိကြောင်း၊ ယခု သုံးနေသော နည်းထက် ပိုကောင်းအောင် မည်ကဲ့သို့ သက်သေပြရမည်ကို စိတ်ပညာရှင် များထံ အကူအညီတောင်း၏။ ထို့ပြင် ချစ်သူကို သူမအပေါ် ယုံကြည် လာရန် နည်းလမ်းရှိပါလျက် ထိုနည်းလမ်းကို မိမိကိုယ်တိုင် မသိ မမြင်သောကြောင့်သာ ဖြစ်သည်ဟုလည်း ထင်နေသေး၏။

စင်စစ် သူမနှင့် စေ့စပ်ထားသော ချစ်သူမှာ တမင် အကြောင်းပြ ကောင်းအော် ဆင်ခြေရာ၍ စေ့စပ်မှုကို ဖျက်ပစ်လိုက်ခြင်း ဖြစ်ဟန်တူ၏။ ထိုအကြောင်းကို သူမက ဝန်မခံပေ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဤသို့ ထုတ်ဖော်ဝန်ခံလျှင် သူမအတွက် ဘေးအန္တရာယ် ကြီးမားလှစွာသော အခြေအနေကို ရင်ဆိုင်တွေ့ရမည်ဖြစ်သောကြောင့် ဖြစ်၏။ ဤသို့ ဝန်ခံ ခြင်းဖြင့် စေ့စပ်ထားသော ချစ်သူက သူမအပေါ်သို့ အချစ်မတုံ့ပြန်ခြင်း

သည် လည်းကောင်း၊ သူမ၏ အနာဂတ် မျှော်မှန်းချက်များနှင့် အနာဂတ် စီမံကိန်းများမှာ အစိတ်စိတ် ပြိုကွဲပျက်စီးခြင်းသည် လည်းကောင်း သူမ အတွက် ဘေးအန္တရာယ်ကြီး ဆိုက်ရောက်သော အခြေအနေများပင် ဖြစ်၏။ ထိုအခြေအနေများမှ လွတ်မြောက်စေရန် တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်း အဖြစ်ဖြင့် သူမမှာ အပြစ်ကင်းစင်သူတစ်ယောက် ဖြစ်ပါကြောင်းကို ချစ်သူ ကျေနပ်စေရန် ရှင်းပြ သက်သေထူရန်ကိုသာလျှင် စွဲစွဲမြဲမြဲ ကြိုးပမ်းနေခြင်း ဖြစ်၏။ ဤသို့ မကြိုးပမ်းလျှင် သူမသည် ထို့ထက် ပိုမိုဆိုးရွားသည့် အခြေအနေနှင့် တွေ့ရမည့်အပြင် ဗုန်းဗုန်းလဲတော့မည်သာ ဖြစ်၏။ ထို့ပြင် နောက်ဆုံး၌ ချစ်သူက မိမိကိုစွန့်ပစ်၍ အခြား အမျိုးသမီးတစ်ယောက် နောက်သို့ ကောက်ကောက်ပါအောင် လိုက်သွားပြီဖြစ်ကြောင်း အမှန်တရား ကို ရင်ဆိုင်တော့မည်သာ ဖြစ်၏။ ထိုအမှန်တရားကို ရင်မဆိုင်နိုင်သည့် အတွက် ယခုကဲ့သို့ စိတ်စွဲမလုပ်မနေနိုင်မှုဖြင့် တုံ့ပြန်နေခြင်းသာလျှင် ဖြစ်၏။

အထက်ဖော်ပြပါ ဖြစ်ရပ်တွင် ဖိစီးအခြေအနေမှာ အလွန်ခက်ခဲ သော အတေခြအနေတစ်ရပ် ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ဝေဒနာရှင် အမျိုးသမီး သည် မိမိအတ္တကို ပုံကြီးချဲ့၍ ခိုင်ခိုင်မာမာ စွဲစွဲမြဲမြဲ ကာကွယ်နေ၏။ ဆက်လက်၍ ထိုအမျိုးသမီး၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို ခွဲခြမ်းစိစစ်ကြည့် သောအခါ ချစ်သူ၏ စွန့်ပယ်ခံရခြင်းသည် သူမတွင် အထိခိုက်ဆုံးအချက် ဖြစ်နေကြောင်းကို တွေ့ရ၏။

**၇။ လုံခြုံမှုနှင့် ကြိုတင်ခန့်မှန်းနိုင်မှု**

အလွန် ရှုပ်ထွေးပွေလီလှသော ဤလောကကြီး၌ ဘေးအန္တရာယ် ထူပြောသည့် အခြေအနေတို့နှင့် တွေ့ကြုံရသောအခါ မလုံခြုံသော နယူ ရိုးဆစ်ပုဂ္ဂိုလ်သည် အသေးအဖွဲ့ကို အလွန်အမင်း ဂရုစိုက်ခြင်းဖြင့် လည်း ကောင်း၊ အလွန်အမင်း စနစ်ကျခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း မိမိ၏ အခြေအနေ ကို တည်တံ့ခိုင်မြဲအောင် ကြိုးပမ်းတတ်၏။ ဤသို့ ခိုင်မာသော အပြုအမူ ပုံစံကို အသုံးပြုလျက် လူနာသည် မိမိအခြေအနေကို လုံခြုံမှုရှိစေရန်နှင့် ကြိုတင်၍ စိတ်ချစွာ ခန့်မှန်းနိုင်ရန် ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် မိမိအပေါ် ကျရောက် မည့် အခြေအနေဆိုးကို ကြိုတင်တားဆီးနိုင်၏။ သို့ရာတွင် အသေးအဖွဲ့ ကို ဤသို့ အလွန်ဂရုစိုက်ခြင်းနှင့် အလွန် စည်းစနစ်ကျခြင်း၌ တစ်စုံ

တစ်ရာ အနည်းငယ်ချွတ်ယွင်းလျှင် လူနာ၏ အစီအစဉ်တစ်ရပ်လုံးသည် အန္တရာယ်နှင့် ရင်ဆိုင်ရ၍ လူနာသည် များစွာ စိုးရိမ်တုန်လှုပ်ချောက်ချားလာ၏။ အောက်တွင် ဖော်ပြမည့် လူနာသမိုင်းတွင် ဤဖြစ်ပုံမျိုးကို တွေ့နိုင်၏။

လူနာသည် ဆေးရုံမရောက်လာမီ သူ့ဘဝကို အစစ အသေးစိတ် စီစဉ်နေထိုင်ခဲ့၏။ သူသည် နံနက် ၆ နာရီ မိနစ် ၅၀ တိတိတွင် အိပ်ရာမှ ထ၏။ ထို့နောက် ရေချိုး၏။ နှုတ်ခမ်းမွေး မှတ်ဆိတ်မွေး ရိတ်၏။ အဝတ်အစား လဲ၏။ သူ့ဇနီးသည် ၇ နာရီ ၁၀ မိနစ်တိတိတွင် နံနက်စာ အဆင်သင့် ပြင်ထားရ၏။ ထိုနံနက်စာမှာလည်း လွန်ခဲ့သော လပေါင်း များစွာက ကြိုတင်စီစဉ်ထားသည့် အစီအစဉ်အတိုင်း စီစဉ်ချက်ပြုတ်ထားရ၏။ ၇ နာရီ ၄၅ မိနစ်တိတိတွင် သူသည် အလုပ်လုပ်ရန် ရုံးသို့ ထွက်သွား၏။ သူသည် ရုံးတစ်ရုံးတွင် စာရင်းစစ်တစ်ဦး ဖြစ်၏။ ညနေ ၅ နာရီ ၅၅ မိနစ်တိတိတွင် ရုံးမှ အိမ်သို့ရောက်အောင် ပြန်လာ၏။ အိမ်သို့ရောက်လျှင် ရေချိုး၏။ ထို့နောက် ညနေသတင်းစာကို ဖတ်၏။ ၆ နာရီခွဲတိတိတွင် ကြိုတင်စီစဉ်ထားသည့် ဟင်းလျာအစီအစဉ်အတိုင်း ညစာ စား၏။ သူ၏ အချိန်ဇယားကို ညနေခင်းအတွက် လည်းကောင်း၊ စနေ တနင်္ဂနွေ ရက်အားများအတွက် လည်းကောင်း စေ့စပ်သေချာစွာ ရေးဆွဲထား၏။ ထိုအချိန်ဇယားအရ အင်္ဂါနေ့တွင် ရုပ်ရှင်ကြည့်၏။ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့တွင် စာဖတ်၏။ တနင်္လာနှင့် ကြာသပတေးတွင် အနားယူ၏။ သောကြာနေ့တွင် အိမ်နီးနားချင်း မိတ်ဆွေများနှင့် ဖဲကစား၏။ စနေနေ့နံနက်တွင် ဂေါက်သီး ရိုက်၏။ တနင်္ဂနွေနေ့ နံနက်ခင်းနှင့် ညနေခင်းတွင် ဘုရားရှိခိုးကျောင်းသို့ သွား၏။ စနေနေ့ ညနေခင်းတွင် မိတ်ဆွေ သင်္ဂဟများအိမ်သို့ သွားရောက်လည်ပတ်၏။ မိမိအိမ်သို့ လာရောက်လည်ပတ်သော မိတ်ဆွေသင်္ဂဟများကိုလည်း လက်ခံ၏။ သူသည် အဝတ် ဝတ်ရာတွင် အလွန်ချေးထူး၏။ သူ၏ ရုပ်အင်္ကျီများကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် လျှော်ဖွပ်၍ အတွန့်အကြေ မရှိအောင် မီးပူတိုက်ထားရ၏။ သူ၏ ကုတ်အင်္ကျီနှင့် ဘောင်းဘီကို နှစ်ရက် တစ်ကြိမ် မှန်မှန် မီးပူတိုက်ပေးရ၏။ သူ ရေးဆွဲထားသော စည်းမျဉ်း အချိန်ဇယားများမှာ သူတစ်ဦးတွက်သာလျှင် မဟုတ်၊ ဇနီးအတွက်ပါ ပါဝင်၏။ သူ၏ ဇနီးကလည်း သူ့အလိုကျ လိုက်နာရ၏။ သူ့ဇနီးမှာ

အေးအေးဆေးဆေး ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် နေတတ်သူဖြစ်၏။ သတ်မှတ်ထားသော စည်းစနစ် အချိန်ဇယားက အနည်းငယ်ချွတ်ချော်လျှင် သူသည် ဒေါသပူပန် ထ၏။ ထိုအခါ၌ သူ့ဇနီးသည် များစွာစိတ်ညစ်၏။

အထက်တွင် ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း စနစ်တကျ စီစဉ်ထားသော အသေးစိတ် အစီအစဉ်များကို လိုက်နာလုပ်ကိုင်ခြင်းဖြင့် လူနာသည် သူ၏ ညှိယူမှု၌ အတော်အတန် အောင်မြင်နေ၏။ သို့ရာတွင် သူ့မိတ်ဆွေတစ်ဦးနှင့် အလုပ်တစ်ခုလုပ်ကြ၍ ငွေကြေးအတော်များများ ဆုံးရှုံးသွားသောအခါ သူသည် များစွာထိခိုက်လျက် အလွန်ပြင်းထန်သော စိုးရိမ်တုံ့ပြန်မှု ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ထို့ပြင် လွန်စွာဂနာမငြိမ် ဖြစ်လာ၏။ စိတ်ညှိုးငယ်လာ၏။ ထို့ကြောင့် သူ့ကို ဆေးရုံသို့ မပို့လျှင် မဖြစ်တော့သည့်အတွက် ပို့လိုက်ရ၏။

အခြား လူနာသမိုင်းတွင်ကား အသေးစိတ် စီစဉ်ရေးဆွဲထားသော အချိန်ဇယားအတိုင်း လူနာက လိုက်နာလုပ်ကိုင်ခြင်းဖြင့် အန္တရာယ်ထူပြောသော အတွင်းအဖွဲ့အစည်းများကို အလိုလို ထိန်းချုပ်လာနိုင်၏။ အထူးသဖြင့် နေ့စဉ်လုပ်ရန် ရေးဆွဲထားသော အချိန်ဇယားသည် လူနာ၏ စာရိတ္တကို မထိခိုက်စေဘဲ လူ့ဘောင်က လက်ခံနိုင်သော အစီအစဉ်များ ဖြစ်လျှင် လူနာကို များစွာအထောက်အကူဖြစ်၏။ လူနာသည် မိမိ အတွင်း အဖွဲ့အစည်းများကို နှိုးဆွရမည့် အခြေအနေတို့ကို ရှောင်လို၍ နေ့စဉ် အချိန်ဇယားပေးကာ တိတိကျကျ လိုက်နာလုပ်ကိုင်၏။ ဤသို့ တိမ်းရှောင်ခြင်းမှာ ဘေးအန္တရာယ်ထူပြောသော အတွင်းအဖွဲ့အစည်းများ ပေါ်ပေါက်မလာစေရန် ဖြစ်၏။ ပုံစံအားဖြင့် နေ့စဉ်လုပ်ရမည့် လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို အားလပ်ချိန်မရှိအောင် ရေးဆွဲထားလျက် တိတိကျကျ လိုက်နာလုပ်ကိုင်ခြင်းဖြင့် ကာမဆိုင်ရာအပြုအမူ မပေါ်လာနိုင်ပေ။ ကာမဆိုင်ရာ အပြုအမူကို စာရိတ္တချို့တဲ့သော အပြုအမူဟု ယူဆထားသည့်လူနာအဖို့ ကာမဆိုင်ရာ နှိုးဆွမှု မပေါ်ပေါက်စေခြင်းဖြင့် စိတ်သက်သာရာရ၏။

စိတ်စွဲမလုပ်မနေနိုင် လူနာများ၏ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ဖွဲ့စည်းမှုများနှင့် ပတ်သက်၍ သုတေသနပေါင်းများစွာ ပြုလုပ်ခဲ့၏။ သို့ရာတွင် အားလုံး တညီတညွတ်တည်း လက်ခံသော တွေ့ရှိချက်များကို မရသေးချေ။ အားလုံးသော လူနာများ၌ အများအားဖြင့် -



၁၈၂ ■ ဦးအုန်းဖေ

- (က) ကာမနှင့်ပတ်သက်၍ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် မကိုက်ညီသော သဘောထားများ
- (ခ) စည်းစနစ်တကျ ခိုင်မာသော အပြုအမူရှိခြင်းများ
- (ဂ) ဓလေ့ထုံးစံအတိုင်း နေလိုခြင်း
- (ဃ) ရှက်တတ် ကြောက်တတ်လွန်းသော ဟိရိဩတ္တပ္ပ လွန်ကဲခြင်း
- (င) ဆက်ဆံရေးအခြေအနေတွင် အညံ့ခံအနှုံးပေးလိုက်ခြင်းတို့ ရှိတတ်ကြောင်း တွေ့ရ၏။

ထို့ပြင် အခြားနယူရိုးဆစ် ဝေဒနာရှင်တို့ကဲ့သို့ပင်လျှင် မလုံခြုံခံစားခြင်း၊ အပြစ်စွဲခံစားမှုဖြင့် စိတ်ထိခိုက်လွယ်ခြင်း၊ အန္တရာယ်ထူပြောသော လောက၌ ကြောက်ရွံ့တုန်လှုပ်မှုတွင် ခံနိုင်ရည်မရှိခြင်း စသည့် ခြင်းရာသတ္တိများ ရှိသည်ကို တွေ့ရ၏။

အထက်ပါ ခြင်းရာသတ္တိများသည် စိတ်စွဲမလုပ်မနေနိုင် ပုဂ္ဂိုလ်အား အဇ္ဈတ္တ-ဗဟိဒ္ဓ ခြိမ်းခြောက်မှုများကို အလွန်အာရုံခံ ယူလွယ်စေ၏။ ပြင်ပကလာသော ခြိမ်းခြောက်မှုများမှ မိမိကိုယ်ကို ကာကွယ်ရန် အသုံးပြုသော အခြေခံနည်းလမ်းမှာ ခိုင်မာတိကျသော အချိန်ဇယားအတိုင်း အသေးစိတ် လိုက်နာလုပ်ကိုင်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ဤသို့ လုပ်ကိုင်ခြင်းဖြင့် ဤလောက အလယ်၌ လူနာသည် ပို၍ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းသည်ဟု ထင်လာမိ၏။ မိမိရှေ့ရေးသည် ပို၍ စိတ်ချလက်ချ ကြိုတင်မျှော်မှန်းနိုင်သည်ဟု ယုံကြည်လာမိ၏။ **ဂိုးစတိန်း** (Goldstein, K.) (၁၉၄၀) သည် ဦးနှောက်၌ ဒဏ်ရာရသော လူနာများအကြောင်းကို တင်ပြခဲ့၏။ မလုပ်မနေနိုင် လူနာတစ်ဦးသည် မိမိ၏ နေ့စဉ်အလုပ်ကို စနစ်တကျ စီစဉ်ရေးဆွဲလုပ်ကိုင်ခြင်းဖြင့် ညီယူမှု ကောင်းမွန်လာ၍ သူ့ကို ခြိမ်းခြောက်နေသော အန္တရာယ်များနှင့် ရှုပ်ထွေးပွေလီသော လောကပြဿနာများကို အတော်အတန် ကောင်းမွန်စွာ ဖြေရှင်းနိုင်၏။ ရေးဆွဲထားသော အစီအစဉ်သည် အလွန်တိကျလေလေ အထူးဂရုစိုက် ရေးဆွဲထားလေလေ လူနာအတွက် ချွတ်ယွင်းတိမ်းပါးမှု နည်းလေလေ ဖြစ်၏။ လူနာ ရင်ဆိုင်ရသော ခြိမ်းခြောက်သည့်အခြေအနေ ကြီးမားပြင်းထန်လေလေ လူနာ၌ စိုးရိမ်သောက ကြီး

လေလေ ဖြစ်၏။ ဤသို့ စိုးရိမ်သောက ကြီးလေလေ လူနာ ထပ်ကာထပ်ကာ ပြုလုပ်လေ့ရှိသော စိတ်စွဲမလုပ်မနေနိုင် အပြုအမူပုံစံသည် ပိုမို စွဲမြဲခိုင်မာ လေလေ ဖြစ်၏။

စိတ်စွဲမလုပ်မနေနိုင် တုံ့ပြန်မှုများ၌ အများအားဖြင့် တွေ့ရသော မှော်ဆန်ဆန် လက္ခဏာများမှာ အန္တရာယ်ထူပြောလှသည့် လောကကြီးကို စနစ်တကျ အစီအစဉ်ဖြင့် လုံခြုံမှုရရှိရန် ပြန်လည်တုံ့ပြန်မှုတစ်မျိုးပင် ဖြစ်၏။ ထိုမှော်ဆန်ဆန် လက္ခဏာမျိုးရှိသည့် မလုပ်မနေနိုင် အပြုအမူ တို့သည် စုန်းနတ်တစ္ဆေတို့က မိမိတို့အား ကူညီမစေရန် ပြုလေ့ရှိသော ရှေးဦးအရိုင်းခေတ်က လူများ၏ အပြုအမူတို့နှင့် အခြေခံအားဖြင့် တူ၏။ ရှေးဦးအရိုင်းခေတ်က လူတို့သည် အပြုအမူတစ်ခုကို ထပ်ကာထပ်ကာ ပြုလုပ်ကြည့်၏။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ကြည့်ပြီးနောက် အကြောင်းတိုက်ဆိုက်သဖြင့် မိမိတို့လိုလားချက်များ ပြည့်စုံလာလျှင် စုန်းနတ်တစ္ဆေ စသည်တို့က ကူညီ စောင့်ရှောက်သည်ဟု ယုံကြည်ကာ ထိုအပြုအမူကို တစ်သေဝေမတိမ်း ထပ်မံ ပြုလုပ်ကြ၏။ အချို့ ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ကြားဝါပြောဆိုပြီးလျှင် သစ်ပင်ကို လက်နှင့် တီးခေါက်ခြင်းဖြင့် မကောင်းဆိုးရွားဘေးမှ ကာကွယ်တားဆီး နိုင်သည်ဟူသော လွယ်ကူလှသည့် မလုပ်မနေနိုင် အပြုအမူများလည်း ရှိ၏။ အလားတူပင် မကောင်းသော အတွေးအခေါ်များနှင့် မကောင်းသော ဘေးအန္တရာယ်ဆိုးများ မဝင်နိုင်စေရန် လက်ဝါးကပ်တိုင် ပုံသဏ္ဍာန် သင်္ကေတကို မလုပ်ရလျှင် မနေနိုင်သူများလည်း ရှိ၏။ ခရစ်ယာန်ဘာသာ ကို ကိုးကွယ်သူတို့သည် ဤသို့ ပြုလုပ်သည့်နည်းတူ မြန်မာများ၌လည်း ပါဠိဂါထာများကို မရွတ်ရလျှင် မနေနိုင်သူများ ရှိ၏။ လွန်ခဲ့သော ဒုတိယ ကမ္ဘာစစ်အတွင်းက ဗုံးခိုကျင်းများအတွင်း၌ သမ္မုဒ္ဒေဂါထာတော်နှင့် ဣတိ ပိတော အစရှိသည့် ဂါထာများသည် အထူးခေတ်စားခဲ့၏။

နယူရိုးဆစ် ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် လူတို့၏ ခိုင်လုံစိတ်ချမှု မရှိသော အခြေအနေ၌ ကြုံတွေ့ရသည့် ခြိမ်းခြောက်မှုမှန်သမျှကို အလွန်အရေးကြီး သည်ဟူ၍ မှတ်ယူကြ၏။ ကြိုတင်စီစဉ်ထားသော စစ်ဆင်ရေးတစ်ခုတွင် အသေးအဖွဲ့ ချွတ်ယွင်းခက်တစ်ခုသည် စစ်ဆင်ရေးကြီးတစ်ရပ်လုံးကို ပျက်စီးဆုံးရှုံးစေနိုင်သကဲ့သို့ မိမိတို့၏ ဘဝစစ်ဆင်ရေးကြီးတွင် အသေး အဖွဲ့ချွတ်ချော်မှုတစ်ခုက မိမိတို့၏ ဘဝတစ်ခုလုံးကို ပျက်စီးဆုံးရှုံးစေနိုင်

သည်ဟူ၍ နယူရိုးဆစ် ပုဂ္ဂိုလ်များကလည်း ရေးကြီးခွင်ကျယ် မှတ်ယူကြ လျက် အလွန်အမင်း စိတ်မချမ်းမသာ ဖြစ်နေကြ၏။ အများက လက်မခံ နိုင်သော ဆန္ဒများ၊ မိမိ၏ စာရိတ္တကို ထိခိုက်မည့် နှိုးဆွမှုများသည် မိမိ၏ စနစ်တကျ တည်ဆောက်ထားသောဘဝကို ပျက်စီးစေမည့် ခြိမ်းခြောက်မှုများဟူ၍ နယူရိုးဆစ် ပုဂ္ဂိုလ်များက မြင်ကြ၏။ ထို့ကြောင့် အဆိုပါ နှိုးဆွမှုများနှင့် ဆန္ဒများကို ဖိနှိပ်ချုပ်တည်းရန် နယူရိုးဆစ်ပုဂ္ဂိုလ် တို့သည် အစွမ်းကုန်ကြိုးစားကြ၏။ ထိုဆန္ဒများနှင့် နှိုးဆွမှုများကို ဖြစ် သည့်နည်းနှင့် နှိမ်ထား၏။ ဤသို့ နှိမ်ရန် ကြိုးစားလေလေ ထိုနှိုးဆွမှုများ သည်လူနာကို စွဲစွဲမြဲမြဲ ခြိမ်းခြောက်နေလေ ဖြစ်၏။ အကြောင်းမှာ တစ် စိတ်တစ်ဒေသအားဖြင့် ကာမ၏ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ စေ့ဆော်မှုအစွမ်း ကြောင့် လည်းကောင်း၊ အပြစ်စွဲ ခံစားရမှုကြောင့် လည်းကောင်း၊ တင်း ကျပ်စွာ ပိတ်ဆို့ထားသည့် ရန်လိုမှုကြောင့် လည်းကောင်း ဖြစ်၏။ အဆိုပါ အခြေအနေတစ်ရပ်လုံးသည် လူနာ၏ လွန်လွန်ကဲကဲ ရှက်ကြောက်တတ် သည့် ဟိရိသြတ္တပွစိတ်ကြောင့် ပိုမိုဆိုးရွားပြင်းထန်လာ၏။ ဤသို့လျှင် လူနာသည် မိမိ၏ အတွင်းအဇ္ဈတ္တမှလာသော အသေးအဖဲမျှသာဖြစ်သည့် စာရိတ္တကို ထိပါးစေမည့် နှိုးဆွမှုများကို ပိုမို၍ ရေးကြီးခွင်ကျယ်ဖြစ်အောင် ပုံကြီးချဲ့၏။ အခြားသူများအနေဖြင့် သာမန် နေ့စဉ်ကြုံတွေ့နေကျဖြစ်၍ အလွယ်တကူ ဖြေရှင်းပစ်နိုင်မည့် ပြဿနာများကို နယူရိုးဆစ် ပုဂ္ဂိုလ်တို့ သည် ပိုမို၍ အရေးတကြီး ယူဆတုံ့ပြန်၏။

အထက်၌ ဖော်ပြခဲ့သော အတွင်းအဇ္ဈတ္တမှလာသည့် ခြိမ်းခြောက်မှု များမှ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ကာကွယ်ရန် လူနာသည် အစားထိုးခြင်းဖြင့် သော် လည်းကောင်း၊ စိတ်ထိပါးခြင်းမှ စိတ်ကွန့်မြူးခြင်းကို ခွဲထုတ်ခြင်းဖြင့် သော်လည်းကောင်း၊ လူ့ဘောင်လောကမှ လက်ခံနိုင်သည်အထိ ဆန္ဒများ ကို ဖြေလျော့ခြင်းဖြင့် သော်လည်းကောင်း၊ အခြားသော အတ္တ အကာ အကွယ် ယန္တရားများကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် သော်လည်းကောင်း အစွမ်း ကုန် ကြိုးစား၏။ ဤသို့ ကြိုးစားခြင်းပင်လျှင် စိတ်စွဲမလုပ်မနေနိုင်တုံ့ပြန် မှု၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်တော့၏။ အဆိုပါ ရန်လိုသော နှိုးဆွမှုများ၊ သို့မဟုတ် ကာမဆိုင်ရာ နှိုးဆွမှုများ၊ သို့မဟုတ် ဘေးအန္တရာယ်မကင်း သော နှိုးဆွမှုများသည် လူနာ၏ သိစိတ်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်လာရန် ကြိုးပမ်းလင့်ကစား ယင်းဆန္ဒများကို သူတို့၏ စိတ်လှုပ်ရှားမှု အခြေခံနှင့် အရုဏ်ကောင်းကင် စာအုပ်တိုက်

တခြားစီဖြစ်အောင် ဖြတ်တောက်ပစ်လိုက်၏။ ထို့နောက် မလုပ်မနေနိုင် အပြုအမူများကို ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် လူနာသည် အပြစ်မကင်းမှုကို ထွက်ပေါ် စေသည့် စိတ်ကူးယဉ်မှုများကို ပြေလျော့စေ၏။ အေးငြိမ်းစေ၏။ ဤနည်း ဖြင့် အဆိုပါ နှိုးဆွမှုများသည် လူနာ၏ အေးဆေးတည်ငြိမ်သော စိတ် ဓာတ်ကို မည်မျှလောက် ထိပါးနေလင့်ကစား နှိုးဆွမှုများကို ကောင်းစွာ ထိန်းသိမ်းထားလျက် ဆက်ဆံရေးဆန့်ကျင် အပြုအမူများကို မပြုလုပ်မိရ လေအောင် တားဆီးထားနိုင်၏။

လူနာသည် ဤသို့စွဲမြဲခြင်း၊ အတွေ့အကြုံသစ်များအတွက် လမ်း ဖွင့်မထားခြင်း၊ မိမိ၏ဘဝ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ကန့်သတ်ပိတ်ဆို့ထားခြင်း စသော နယူရိုးဆစ် အကာအကွယ်ကို အသုံးပြုသည့်အတွက် ကြီးစွာသော တန်ဖိုးကို ပေးရ၏။ အဆိုပါ ပုဂ္ဂိုလ်များသည် ယင်းတို့၏ ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေး ဖွဲ့စည်းမှုတွင် အခြေခံအားဖြင့် စွဲမြဲခြင်း၊ ကန့်သတ်ပိတ်ဆို့ ခြင်း စသော အထက်ပါ ချွတ်ယွင်းချက်များ ရှိနေဟန်တူသော်လည်း စိတ်ကုထုံးသည် ယင်းတို့၏ ရောဂါပြုလက္ခဏာများမှ ကင်းရှင်းသက်သာ စေရန် အထောက်အကူပြု၏။ ထို့ပြင် ပုဂ္ဂိုလ်၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုကို အတားအဆီး အနှောင့်အယှက် ဖြစ်နေသော အချက်များကိုလည်း ပယ်ရှားပစ်စေရန် များစွာ အထောက်အကူပြု၏။

**၂-၆။ နယူရိုးဆစ် စိတ်ကျတုံ့ပြန်မှု**

နယူရိုးဆစ် စိတ်ကျတုံ့ပြန်မှုတွင် လူနာသည် ဖိစီးသောအခြေအနေ ကို ထိုးစိတ် ပိုလွန်သော ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ညှိုးငယ်ခြင်းတို့ဖြင့် တုံ့ပြန်၏။ များသောအားဖြင့် သင့်တင့်လျောက်ပတ်သောအချိန် ကုန်ဆုံးသွားစေကာမူ ပုံမှန် မူလစိတ်အခြေအနေသို့ ပြန်မရောက်ပေ။ နယူရိုးဆစ် စိတ်ကျတုံ့ပြန် မှုသည် ရက်သတ္တပတ်ပေါင်းများစွာ၊ သို့မဟုတ် လပေါင်းများစွာ ကြာ တတ်သော်လည်း နောက်ဆုံး၌ စိတ်ရှင်း၍ သွားသည်သာ ဖြစ်၏။ အချို့ လူနာတို့၌ စိတ်ကျအခြေအနေသည် အနည်းငယ်မျှ ပြင်းထန်သော ရောဂါ ပြုလက္ခဏာများ မပြတော့သော်လည်း မပျောက်ဘဲ ဆက်လက်တည်တံ့ နေ၏။ အနောက်နိုင်ငံများတွင် နယူရိုးဆစ် စိတ်ကျတုံ့ပြန်မှုသည် နယူ ရိုးဆစ်ရောဂါရှင် အားလုံးတို့၏ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ရှိကြောင်းကို တွေ့ရ၏။

**(က) နယူးရီးဆစ် စိတ်ကျတုံ့ပြန်မှု၏ ရောဂါပြုလက္ခဏာများ**

နယူးရီးဆစ် စိတ်ကျဝေဒနာရှင်၏ ယေဘုယျ ပုံပန်းသွင်ပြင်မှာ ညှိုးငယ်တတ်၏။ သူ့ရဲဘောကြောင်တတ်၏။ ဝမ်းနည်းတတ်၏။ စိတ်ကျ တတ်၏။ ထိုစိတ်ကျ ညှိုးငယ်မှုသည် ကြုံတွေ့ရသော အခြေအနေထက် ပိုကဲ၏။ အခြေအနေနှင့် မဟပ်မိအောင် စိတ်ညှိုးငယ် သင့်သည်ထက် ပိုမို ညှိုးငယ်တတ်၏။ စိုးရိမ်သောကများ၏။ ကြောက်ရွံ့တုန်လှုပ်၏။ ဖျတ်လတ်ထကြွမှု နည်း၏။ စိတ်ဝင်စားမှု နည်းကျဉ်းလာ၏။ ညှိုးငယ်မှု ပမာဏသည် အချို့လူနာများတွင် အနည်းငယ်မျှ ဖြစ်သော်လည်း အချို့ လူနာများတွင် များစွာပြင်းထန်၏။ ညှိုးငယ်နေသော အချိန်ကာလသည် အချို့လူနာများတွင် တို၏။ အချို့လူနာများတွင် ရှည်၏။ စိတ်ကျ ညှိုးငယ် ဝေဒနာရှင်၏ အခြေအနေကို ဂတ်သေး (Gutheil, E.A.) က အောက်ပါ အတိုင်း ဖော်ပြထား၏။

“စိတ်ကျညှိုးငယ်မှုသည် စိတ်နှလုံး မသာယာဖွယ် အဖြစ် အပျက်တစ်ခုနှင့် ကြုံတွေ့ရပြီးနောက် ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိ၏။ သာမန် အားဖြင့် ထိုအခြေအနေမှာ ခေတ္တယာယီ စိတ်ပျက်စရာကောင်းရုံ သာ ဖြစ်၏။ ကြီးကျယ်သောကိစ္စ မဟုတ်ပေ။ အနည်းငယ်မျှသာ ဝမ်းနည်းစရာကောင်းသော အခြေအနေ တစ်ခုသာလျှင် ဖြစ်၏။ သို့ရာတွင် ဝေဒနာရှင်မှာ ရောဂါဆန်ဆန် တုံ့ပြန်သည့်အတွက် ဖြစ်သင့်သည်ထက် ပိုကဲဝမ်းနည်း၏။ ညှိုးငယ်၏။ ပူဆွေး၏။ ကြောက်ရွံ့တုန်လှုပ်၏။ ထိုဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုနှင့် ကြောက်ရွံ့တုန် လှုပ်မှုသည် အချိန်ကြာသင့်သည်ထက် ပိုကြာ၏။ များစွာသော လူနာတို့သည် ထိုဝမ်းနည်းပူဆွေ ကြောက်ရွံ့မှုကို ဖျောက်ပစ်ခြင်း ငှာ မိမိတို့ အလိုအလျောက် မစွမ်းနိုင်ပေ။”

နယူးရီးဆစ် စိတ်ကျတုံ့ပြန်မှု၏ လက်ငင်းအကြောင်းရင်းမှာ ပတ် ဝန်းကျင် ဖိစီးမှုများ၊ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ စိတ်ပျက်မှုများနှင့် အခက်အခဲ များ ဖြစ်ကြ၏။ အဆိုပါ စိတ်နှလုံး မသာယာဖွယ် အတွေ့အကြုံများမှာ ငွေရေးကြေးရေး အခက်အခဲလည်း ဖြစ်နိုင်၏။ အလုပ်ပြုတ်ခြင်းနှင့် ပတ် သက်နိုင်၏။ စာမေးပွဲရှုံးခြင်းနှင့်လည်း ပတ်သက်နိုင်၏။ အချစ်ရေးကိစ္စ အဆင်မပြေခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်၏။ ရင်းနှီးသောမိတ်ဆွေ၊ သို့မဟုတ် ဆွေမျိုး

တစ်ဦး ရောဂါအနာတရ ဖြစ်ခြင်းနှင့်လည်း ပတ်သက်နိုင်၏။ သေဆုံး ကွယ်လွန်ခြင်းနှင့်လည်း ပတ်သက်နိုင်၏။ လူနာ၏ ဂုဏ်သတင်း ဆုတ်ယုတ် ပျက်ပြားခြင်း၊ အရှက်တကွဲ အကျိုးနည်းဖြစ်ခြင်း၊ ဆက်ဆံရေး အရည်ဆင့် ဆုံးရှုံးခြင်းနှင့်လည်း ပတ်သက်နိုင်၏။

ဤဆိုခဲ့သည့် စိတ်နှလုံးမသာယာဖွယ် အခြေအနေများအနက် တစ်ခုခုနှင့် ရင်ဆိုင်တွေ့ရပြီးနောက် နယူးရီးဆစ် စိတ်ကျတုံ့ပြန်မှု ဖြစ်လေ့ရှိ၏။ အများအားဖြင့် တွေ့ရသော ရောဂါပြုလက္ခဏာများမှာ စိတ်ဝင်စားမှု ခေါင်းပါးခြင်း၊ ရှေ့ဆောင်ရှေ့ရွက် လုပ်လိုမှု ကင်းမဲ့ခြင်း၊ အလုပ် လုပ်နိုင်စွမ်းလျော့ခြင်း၊ တစ်စုံတစ်ရာကို စူးစူးစိုက်စိုက် ပြုနိုင်စွမ်း ကင်းမဲ့ခြင်း၊ မိမိကိုယ်မိမိ အသုံးမကျတော့ဟူ၍ ထင်မြင်ခြင်း၊ မျှော်လင့်ချက်မရှိဟု ခံစားနေရခြင်းတို့ ဖြစ်၏။ လူနာသည် မိမိ၏ အနာဂတ်နှင့် ပတ်သက်၍ မကောင်းဘက်ကိုသာလျှင် ရှုမြင်နေတတ်၏။ လောလောဆယ် တွေ့နေရသော စိတ်ဆင်းရဲဖွယ် အခြေအနေသည် မည်သည့်ခါမျှ ပြောင်းလဲသွားမည် မဟုတ်ဘဲ မိမိကို အမြဲဖိစီးနှိပ်စက်၍သာလျှင် နေတော့မည်ဟု ထင်မှတ်နေ၏။ ဂတ်သေးက နယူးရီးဆစ် စိတ်ကျတုံ့ပြန်မှုကို ဆိုက်ကိုးဆစ် စိတ်ကျတုံ့ပြန်မှုနှင့် အောက်ပါအတိုင်း ခွဲပြား၏။

“နယူးရီးဆစ်တုံ့ပြန်မှု ဖြစ်သူသည် မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းများနှင့် ရောရောနှောနှောနေခြင်း၌ မပျော်ပိုက်နိုင်ကြောင်း ညည်း၏။ မိမိ အလုပ်အကိုင်နှင့် မိမိဝါသနာပါသော စိတ်ပြေလက်ပျောက် အပန်းဖြေအလုပ်များ၌လည်း ပျော်ရွှင်မှုမရဟု ညည်း၏။ သို့ရာတွင် လူနာကို မိမိကို နှစ်သိမ့်စကားပြောခြင်းနှင့် အားပေးခြင်းကိုမူ ကောင်းစွာလက်ခံ၏။ ထို့ပြင် လူနာသည် အခြားသူများနှင့် ကောင်းစွာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံနိုင်၏။ မိမိကို ကုသပေးသူနှင့် ကောင်းစွာ ဆက်ဆံနိုင်၏။ လူနာ၏ စိတ်အခြေအနေကို ကုသမှုဖြင့် ပြုပြင်ဖန်တီးပေးနိုင်၏။ လူနာ၏ ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုကို သက်သာရာရအောင် အများအားဖြင့် ပြုလုပ်ပေးနိုင်၏။ လူနာ၏ စိတ်အာရုံကို လွှဲပြောင်းပေးခြင်း၊ အခြားသော နေရာသစ် ပတ်ဝန်းကျင်သစ်သို့ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်စေခြင်း၊ စိတ်နှလုံးပျော်ရွှင်ဖွယ် အစီအစဉ်သစ်များ ပြုလုပ်ပေးခြင်း၊ သို့မဟုတ်၊ အခြားသော အစီအစဉ်အသစ်

အရုဏ်ကောင်းကင် စာအုပ်တိုက်

များကို ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် လူနာကို စိတ်သက်သာအောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်၏။ အထက်ပါ အစီအစဉ်များကို ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် လူနာကို ကုသပေးရုံမျှသာမက လူနာ၏ ရောဂါအမည်ကို ဖော်ရာတွင်ပါ အထောက်အကူ ဖြစ်စေ၏။ အကြောင်းမှာ အထက်ပါ အစီအစဉ်များသည် နယူးရိုးဆစ် စိတ်ကျတုံ့ပြန်မှုဖြစ်သော လူနာများအတွက် သောလျှင် သက်သာရာ ရစေ၏။ ဆိုက်ကိုးဆစ်စိတ်ကျ လူနာများကိုမူ သက်သာရာ ရစေရုံသာမက အဆိုပါ အပေါ်ယံမျှသာဖြစ်သော အစီအစဉ်များကို လူနာက လုံးဝ ဂရုမစိုက် လက်မခံပေ။”

ယေဘုယျအားဖြင့် နယူးရိုးဆစ် စိတ်ကျတုံ့ပြန်မှု ဖြစ်သူသည် စိတ်ကုခန်းတွင် ဝမ်းနည်းနေသည်ကို တွေ့ရ၏။ ညှိုးငယ်နေသည်ကို တွေ့ရ၏။ သတ္တိကင်းမဲ့နေသည်ကို တွေ့ရ၏။ အခြားသူများနှင့် မရောဘဲ တစ်ဦးတည်းနေလို၏။ အခြားသူများကို မရောနှော မဆက်ဆံဘဲ တမင်ရှောင်နေ၏။ လူနာသည် စိတ်တင်းမာနေ၏။ ဂနာမငြိမ် ဖြစ်နေ၏။ စားသောက်၍ မမြိန်ရှက်ဘဲ စားမဝင် သောက်မဝင် ဖြစ်နေ၏။ အိပ်ရာတွင်လည်း အခက်အခဲများရှိ၏။ လူနာသည် ရုတ်တရက် အိပ်မပျော်ချေ။ အိပ်ပျော်အောင် ခက်ခက်ခဲခဲကြိုးစား၍ အိပ်ရ၏။ ညအချိန်တွင် တရားနိုးပြီးနောက် တစ်ဖန် ပြန်၍ အိပ်ပျော်ရန် မစွမ်းနိုင်ချေ။ လူနာ၏ စိတ်တွင် ဤလောကကြီးသည် မိမိကို ညှာတာမှုကင်းမဲ့၍ မိမိအပေါ် ရန်လိုသည်ဟု ထင်မြင်နေ၏။ လူနာက မိမိကြုံတွေ့ရသော ဒုက္ခအပေါင်းတို့၏ အကြောင်းရင်းမှာ မိမိသာလျှင်ဖြစ်သည်ဟု ယူဆလျက် မိမိကိုယ်ကို ပြစ်တင်ရှုတ်ချ၏။ မိမိကိုယ်ကို မိမိသတ်သေရန် ကြိုးစားလေ့ရှိ၏။ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ သတ်သေသူအားလုံးတို့၏ ထက်ဝက်ခန့်တို့မှာ နယူးရိုးဆစ် စိတ်ကျတုံ့ပြန်သူများ ဖြစ်သည်ဟူ၍ အချို့က ခန့်မှန်းကြ၏။

နယူးရိုးဆစ် စိတ်ကျတုံ့ပြန်သူပေါင်း များစွာတို့သည် မိမိကိုယ်ကို မိမိသတ်သေရန် အားထုတ်ကြသည့်အတွက် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ သတ်သေခြင်း အကြောင်းနှင့် စပ်လျဉ်း၍ အနည်းငယ် ရေးသားဖော်ပြသင့်၏။ **ရှနိုက်မင်း** (Shneidman, E.S.) နှင့် **ဖားဗရိုး** (Farberow, N. L.) တို့ (၁၉၅၇) က မိမိကိုယ်ကိုမိမိ သတ်သေသော လူနာများကိုလေ့လာ၍ အောက်ပါအတိုင်း နိဂုံးချုပ်ခဲ့၏။

- က။ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ သတ်သေမည်ဟု ခြိမ်းခြောက်ပြောဆိုနေသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ စိတ်အခြေအနေသည် မိမိကိုယ်မိမိ သတ်သေရန် တကယ်ကြိုးစားသူများထက် ပိုမိုပြင်းထန် ဆိုးရွား၏။
- ခ။ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ သတ်သေသူများသည် အများအားဖြင့် သတ်သေမည်ဟု ရှေးက ခြိမ်းခြောက်ပြောဆိုခဲ့ဖူးသူများ၊ သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ သတ်သေရန် ယခင်က ကြိုးပမ်းခဲ့ဖူးသူများ ဖြစ်ကြ၏။ ထို့ကြောင့် သတ်သေမည်ဟု ပြောဆိုနေသူများနှင့် သတ်သေရန် ကြိုးပမ်းသူများကို ပေါ့ပေါ့ဆဆ မထားဘဲ အထူးဂရုပြု၍ ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ရာ၏။
- ဂ။ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ သတ်သေသူများသည် အများအားဖြင့် သတ်သေရန်အကြောင်းနှင့် ကြိုကြိုက်၍ သုံးလခန့်ကြာပြီးနောက် သက်သာရာရပုံပေါ်ပြီးမှ သတ်သေကြခြင်း ဖြစ်၏။

မိမိကိုယ်ကိုမိမိ သတ်သေရန် အလားအလာရှိသူများကို မှန်းကြည့်ရာ၌ သူတို့၏ နာကြည်းဖွယ် အတိတ်အဖြစ်အပျက်များနှင့် စိတ်မချမ်းမြေ့စရာ အတိတ် အတွေ့အကြုံများကို ထောက်ရှု၍ ဤသူသည် မိမိကိုယ်ကို သတ်သေမည် မသေမည်ကို ကြိုတင်ခန့်မှန်း၍ မဖြစ်နိုင်ဟု ရှုခိုက်မင်းနှင့် ဖားဗရိုးတို့က ဆက်လက်ဖော်ပြထား၏။

နယူရိုးဆစ် စိတ်ကျတုံ့ပြန်သူသည် အထက်၌ဖော်ပြခဲ့သော ရောဂါပြုလက္ခဏာများကြောင့် မိမိဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ခက်ခက်ခဲခဲ လုပ်ဆောင်ရ၏။ ထိုအလုပ်များကို မလုပ်နိုင်၍ ကား မရှိပေ။ အလွန်လွယ်ကူသော အလုပ်ကိစ္စကိုပင်လျှင် ဟာကျူလီသဖွယ် အလွန်အမင်း အားအင်စိုက်ထုတ် လုပ်ကိုင်ရ၏။ လူနာ၏ အရေးကြီးဆုံး အခက်အခဲမှာ အလုပ်တစ်ခုကို စူးစိုက်မလုပ်နိုင်ခြင်း၊ ထထကြွကြွ လုံ့လဥဿဟနည်းခြင်း၊ တီထွင်ပြုလုပ်နိုင်စွမ်း ကင်းမဲ့ခြင်းတို့ ဖြစ်၏။ လူနာသည် အလုပ်ကို ကောင်းစွာ မလုပ်နိုင်သည့်အတွက် တစ်ကိုယ်တည်း မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့စွာထိုင်၍ ဘာမျှမရှိသောနေရာကို စိုက်ကြည့်နေတတ်၏။ သူ့ဘဝ၌ အဆိုးဖက် မကောင်းဖက်ကိုသာ ကြည့်ရှုမျှော်မှန်း၏။ ထိုကဲ့သို့သော



လူနာမျိုးကို ကောင်းစွာကုသပေးရန်၊ သို့မဟုတ် သူ့ကိုယ်သူ သတ်မသေ အောင် အကာအကွယ်ပေးရန် ဆေးရုံသို့ပို့၍ ကုသသင့်၏။ အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော လူနာသမိုင်းတွင် နယူးရီးဆစ် စိတ်ကျလူနာတို့၌ အများ အားဖြင့်တွေ့ရသည့် ရောဂါလက္ခဏာများကို ရှုမြင်နိုင်၏။

အသက် ၃၅ နှစ်အရွယ်ရှိ မေရီကို စိတ်ကုထုံးဖြင့် ကုသပေးရန် မိသားစုဆရာဝန်က စေလွှတ်၏။ သူမသည် မကြာမီက လင်နှင့် ကွာရှင်း ခဲ့၏။ ထိုကိစ္စကြောင့် စိတ်ကျညှိုးငယ်လျက် ရှိ၏။ သူမ၏ မိသားစုဆရာ ဝန်က သူ့ကို ငြိမ်ဆေးတိုက်ကျွေးခဲ့၏။ ထို့ကြောင့် စိတ်ညှိုးငယ်မှုမှာ အနည်းငယ် သက်သာခဲ့၏။ သို့ရာတွင် များစွာ မသက်သာချေ။

လူနာမှာ ငယ်စဉ်ကစ၍ အရာရာကို အရေးတကြီး အောက်မေ့သူ ဖြစ်၏။ ငယ်စဉ်ကျောင်းနေတုန်းက အလွန်စိတ်ထိခိုက်လွယ်သူတစ်ဦး ဖြစ်သည်ဟု သူမ၏ အပေါင်းအသင်းများက အသိအမှတ် ပြုထားကြ၏။ အသက် ၁၀ နှစ်သမီးအထိ အိပ်ရာထဲ ဆီးသွားတတ်၏။ ကလေးဘဝ တစ်လျှောက်လုံး အပျိုဖြန်းအရွယ်အထိ ကြောက်မက်ဖွယ်ရာ ထမင်းလုံး တစ္ဆေခြောက်သော အိပ်မက်များ မက်ခဲ့၏။ အသက် ၂၀ မပြည့်မီ ပထမ ဦးဆုံးအကြိမ် စိတ်ညှိုးငယ်မှုများ ရှိခဲ့ဖူး၏။ သူ့တွင် မိတ်ဆွေအနည်းငယ် ရှိသော်လည်း သူမသည် တစ်ဦးတည်းနေထိုင်တတ်သူ ဖြစ်၏။ သို့ရာတွင် တက္ကသိုလ်ကျောင်း၌ အတူတူနေခဲ့ရသော မိတ်ဆွေများကို ယခုတိုင် များစွာ ခင်မင်ရင်းနှီးပါသည်ဟု ဆို၏။

မေရီမှာ မွေးချင်းပေါက်ဖော် သုံးဦးအနက် အကြီးဆုံး ဖြစ်၏။ သူမသည် အသက်နှင့်မလိုက်အောင် အရပ်မြင့်သူဖြစ်၏။ အသက် ၁၁ နှစ်လောက်တွင် အပျိုဖြစ်၏။ ကျောင်းတွင် အလွန်တော်သော ကျောင်းသူ တစ်ဦးဖြစ်၏။ အမှတ်များများရအောင် ပြင်းပြင်းထန်ထန် အမြဲကြိုးစား ခဲ့၍ စာမေးပွဲများတွင် ဂုဏ်ထူးများဖြင့် အောင်မြင်ခဲ့၏။ သူမ၏ဖခင်မှာ အစစအရာရာ၌ စေ့စပ်သေချာသူ ဖြစ်၏။ မည်သည့်အရာကိုမဆို အကောင်း ဆုံးကိုသာ အလိုရှိသူ ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် မေရီကို ကျောင်းစာကောင်း ကောင်း လေ့ကျက်စေ၏။ ဖခင်သည် မေရီကို အမြဲ ဝေဖန်ဆန်းစစ်နေသူ ဖြစ်၍ ဖခင်ကျေနပ်အောင် မေရီသည် ခက်ခဲစွာ ကြိုးပမ်းခဲ့ရ၏။ မေရီ၏ မိခင်မှာ အလွန်စိတ်အားငယ်တတ်သူ ဖြစ်၏။ အခြားသူများအပေါ် ကိုယ်

ချင်းမစာတတ်သူ ဖြစ်၏။ မေရီ၏ အသေးအဖွဲ့ အမှားများနှင့် မေရီ၏ ကျောင်းစာများနှင့် ပတ်သက်၍ မိခင်သည် မေရီကို အမြဲ အပြစ်တင် ကြိမ်းမောင်း၏။

မေရီသည် တက္ကသိုလ်ကျောင်း၌နေစဉ် အလွန်အမင်း စိတ်ညှိုးငယ် ခြင်းများကို အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ခံစားခဲ့ရဖူး၏။ ဒုတိယနှစ်သင်တန်းတွင် သူ့ အဓိကယူခဲ့သော ဘာသာရပ်တစ်ခု၌ စာမေးပွဲကျ၍ စိတ်ညှိုးငယ်ခဲ့ဖူး ၏။ ထိုစိတ်ကျမှုသည် တနင်္ဂနွေတစ်ပတ်ခန့် ကြာ၏။ နောက်ဆုံးနှစ်တွင် မေရီသည် လူငယ်တစ်ဦးနှင့် ချိန်းချက်ပြု၍ ထွက်သွားပြီးနောက် လမ်း၌ ထိုသူငယ်နှင့် ရန်ဖြစ်ပြီး တစ်ယောက်တည်း ပြန်လာ၏။ ထိုကိစ္စအတွက် သူမသည် စိတ်ကျခဲ့ဖူး၍ တစ်လခန့်ကြာမှ သက်သာသွား၏။

စိတ်ကုခန်းတွင် သူ့ကို စိစစ်ကြည့်သောအခါ သူမမှာ အလွန်ပြင်း ထန်စွာ လုံခြုံမှု မရှိသူတစ်ဦးဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရ၏။ သူမ၏ ကိုယ်ရည် ကိုယ်သွေးဖွဲ့စည်းမှုသည် ကောင်းမွန်လုံလောက်ခြင်း မရှိချေ။ **ရောရှပ် (Rorschach)** စစ်ဆေးချက်အရ သူမ၌ စိုးရိမ်သောက အတော်အတန် ရှိခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ အလွန်အကျူး တလွဲထင်မြင်နေခြင်း၊ အမိနှင့် သော်လည်းကောင်း၊ အဖနှင့်သော်လည်းကောင်း မိမိကိုယ်ကို ထပ်တူမပြု ခြင်း၊ ဖြစ်ရပ်မှန်လောကကို ရှုမြင်ရာ၌ အင်အားနည်းပါးခြင်းတို့ကို တွေ့ ရ၏။

မေရီသည် မိမိ၏ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ပြဿနာများနှင့် ပတ်သက် ၍ ထိုးထွင်းသိမှု များစွာရှိ၏။ မေရီကို စိတ်ကုထုံးဖြင့် ၁၈ လ တိုင်တိုင် ကုသပေး၏။ ထို့နောက် မေရီ၏ နယူးရိုးဆစ် စိတ်ကျဝေဒနာသည် လုံးဝ ပျောက်သွား၏။

**(ခ) နယူးရိုးဆစ် စိတ်ကျတုံ့ပြန်မှု၏ အဟုန်များ**

တစ်ခါတစ်ရံ စိတ်မချမ်းသာစရာ၊ စိတ်ညှိုးငယ်စရာများနှင့် ကြုံတွေ့ ရခြင်းသည် လည်းကောင်း၊ အလွန်ချစ်ခင်သော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတစ်ယောက် သေဆုံးသဖြင့် အလွန်ဝမ်းနည်း ပူဆွေးရခြင်းသည် လည်းကောင်း၊ အချစ် ရေးကိစ္စ မပြေလည်သဖြင့် စိတ်ပျက်အားငယ်ရခြင်းသည် လည်းကောင်း၊ မတော်တဆ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသောကြောင့် စိတ်ပူပန်သောက ဖြစ်ရခြင်း

သည် လည်းကောင်း၊ အလုပ်အကိုင် အဆင်မပြေသဖြင့် စိတ်ဆင်းရဲခြင်း သည် လည်းကောင်း၊ စာရိတ္တကိုထိခိုက်သော အပြုအမူ၊ သို့မဟုတ် ဂုဏ် သရေညှိုးနွမ်းစေမည့် ဆန္ဒများကြောင့် အပြစ်စွဲ ခံစားရမှုများ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း သည် လည်းကောင်း၊ လူသားအားလုံးအတွက် မကင်းနိုင်သော ဓမ္မတာပင် ဖြစ်၏။ အထက်၌ ဖော်ပြခဲ့သော ဖိစီးမှုများနှင့် ကြုံရသောအခါ ပြုမူသင့် ပြုမူထိုက်သည်ထက် ပိုကဲ၍ ပြုမူတတ်သော သဘောရှိသည့် ကိုယ်ရည်ကိုယ် သွေးရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်များတွင် နယူးရိုးဆစ် စိတ်ကျတုံ့ပြန်မှု ဖြစ်တတ်၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အထက်ဖော်ပြပါ အခြေအနေများနှင့် ကြုံတွေ့ရသော အခါ အခြားလူများနည်းတူ ခံနိုင်ရည်မရှိခြင်းကြောင့် နယူးရိုးဆစ် စိတ်ကျ တုံ့ပြန်မှု ဖြစ်ကြရ၏။

နယူးရိုးဆစ် စိတ်ကျတုံ့ပြန်မှုရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်များ၌ အီဂိုအင်အား နည်းခြင်း၊ အရှက်အကြောက်ကြီးလွန်းသော ခိုင်မာသည့် သဘောရှိခြင်း၊ အပြစ်စွဲဆိုခံစားမှုများကို ခံနိုင်ရည်မရှိခြင်းတို့ ရှိကြောင်း တွေ့ရ၏။ ထို့ပြင် **အတွင်းစွဲ (introvert)** လိုသော သဘောရှိခြင်း၊ ဝမ်းနည်းလိုက် ဝမ်းသာ လိုက် စိတ်အတက်အကျ မြင်ခြင်းတို့လည်း ရှိကြောင်းကို တွေ့ရ၏။ ထို ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ရှိရင်းစွဲ မပြေလည်သော ဘဝအခြေအနေ၌ အခြားသော ထပ်ဆင့်ဖိစီးမှုနှင့် ကြုံရသောအခါ နဂိုရှိရင်းသို့ယူမှု အဆင်မပြေလှသော ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ထိန်းမနိုင် သိမ်းမရလောက်အောင် စိတ်လှုပ်ရှားမှု ဖြစ် ကြလေတော့၏။

နယူးရိုးဆစ် စိတ်ကျတုံ့ပြန်မှု ဝေဒနာရှင်များ၌ အထက်က ဖော် ပြခဲ့သော အခြေအနေကို ပိုမိုရှုပ်ထွေးစေအောင် မိမိတို့ ချစ်ခင်နှစ်သက်သော သူများအပေါ်၌ ရန်လိုခြင်းလည်း ပူးတွဲပါဝင်နေသည်ကို မကြာခဏ တွေ့ ရ၏။ လူနာတို့သည် ထိုရန်လိုခြင်းကို အများအားဖြင့် တိမ်မြုပ်ထားကြ၏။ အကြောင်းမှာ ထိုရန်လိုမှုသည် လူနာအတွက် အန္တရာယ်မကင်းသည့်အပြင် လူနာလက်ခံကျင့်သုံးထားသော ဘာသာရေးအယူအဆနှင့်လည်း ဆန့်ကျင် ၏။ ထို့ကြောင့် ရန်လိုမှုကို စိတ်ကူးယဉ်ခြင်းဖြင့်သာလျှင် ဖော်ထုတ်ပြသ ကြ၏။ ဤကဲ့သို့ မိမိချစ်သူအပေါ် ရန်လိုသော စိတ်ကူးယဉ်မှုများကြောင့် အပြစ်စွဲခံစားမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာပြန်၏။ အကယ်၍သာ မိမိတို့ ချစ်ခင် နှစ်သက်သူသည် အကြောင်းတစ်စုံတစ်ရာကြောင့် သေဆုံးသွားခဲ့လျှင် သို့

မဟုတ်၊ မတော်တဆထိခိုက်မှု၌ ပါဝင်၍ ကြီးကျယ်စွာ ဒဏ်ရာရခဲ့လျှင် လူနာ၏ စံကိုက်ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုများမှာ ပိုမိုပြင်းထန်လာတော့၏။ မိမိကြောင့် ဖြစ်ရသည်ဟူ၍ မိမိကိုယ်မိမိ ပြင်းထန်စွာ အပြစ်တင်၏။ မိမိချစ်သူသည် ဤကဲ့သို့သော အဖြစ်မျိုးနှင့် ကြုံရခြင်းမှာ ချစ်သူအပေါ်၌ ရန်လိုသော မိမိ၏ စိတ်ကူးယဉ်မှုများကြောင့် ဖြစ်ရသည်ဟု ထင်မြင်လာ၏။ ချစ်သူ၏ ကြမ္မာဆိုးနှင့် ကြုံတွေ့ရမှုသည် (ပုံစံ- မော်တော်ကားတိုက်ခြင်း) အမှန်စင်စစ် လူနာ၏ တာဝန်မကင်းမှုကြောင့် ဖြစ်ခဲ့ပါလျှင် လူနာ၌ ခံစားရသော အပြစ်စွဲဆိုင်ခံစားရမှုနှင့် မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ပြစ်တင်ရှုတ်ချခြင်းသည် အလွန်အမင်း အဆိုးရွား အပြင်းထန်ဆုံးပင် ဖြစ်တော့၏။ မိမိကိုယ်ကို မိမိ အပြစ်ဒဏ်ခတ်သောအနေဖြင့် ပြစ်တင်ရှုတ်ချခြင်းသည် မိမိ၏ အပြစ်စွဲ ခံစားမှုကို သက်သာရာရစေသော နည်းလမ်းတစ်မျိုးပင်ဖြစ်၏။

နယူရိုးဆစ်စိတ်ကျတုံ့ပြန်မှု ပြုသူများသည် မိမိတို့၌ ရှိသော ရောဂါ ပြုလက္ခဏာများကို အခြားသူများက မိမိတို့ ဒုက္ခအတွက် သနားကြင်နာမှု၌ အထောက်အကူပြုစေရန် အသုံးပြုတတ်ကြောင်း မကြာခဏ တွေ့ရ၏။ လူနာတစ်ဦးသည် သူ့ကို ကုသပေးသူထံသို့ တယ်လီဖုန်းဆက်၍ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ သတ်သေတော့မည်ဟု ပြောပြခဲ့၏။ လူနာသည် မိမိကိုယ်ကို မိမိ သတ်သေရန် ကြိုးစားမှုများကို တကယ်မပြုလုပ်လင့်ကစား ထိုလူနာကို အထူးဂရုပြု၍ စောင့်ရှောက်ကာကွယ်ပေးရ၏။ ထို့နောက် လူနာကို ကုသရန် တွေ့ဆုံနေကျအတိုင်း တွေ့ဆုံစဉ် အဘယ်ကြောင့် တယ်လီဖုန်းဆက်၍ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်သေမည် ပြောပါသနည်းဟု ကုသသူက မေးကြည့်၏။ ထိုအခါ လူနာက မိမိ၏ ရောဂါပြုလက္ခဏာများနှင့် မိမိ၏ အလွန်ဆိုးရွားသော အခြေအနေကို ကုသသူက ပေါ့ပေါ့တန်တန် အရေးမကြီးဟု ထင်မှတ်မည် စိုးသောကြောင့် ဤကဲ့သို့ ပြောရပါသည်ဟု ပြန်ဖြေ၏။ ထို့ပြင် လူနာက ဆက်လက်၍ မိမိ၌ ခံစားနေရသော ဆိုးရွားလှသည့် အခြေအနေကို ကုသသူသည် သိဟန်မတူ။ မိမိအပေါ်၌ သနားကြင်နာသော အမှုအရာကိုလည်း မမြင်ရ။ ထို့ကြောင့် မိမိ၏ အဖြစ်မှန်ကို ကုသသူ သိအောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်သေမည်ဟု ပြောခဲ့ခြင်းဖြစ်ကြောင်း ဖြေဆို၏။ ဤသို့ပြောခြင်းဖြင့် ဆရာဝန်သည် အထူးဂရုစိုက်၍ အလျင်အမြန် ကုသပေးမည်ဟု ယုံကြည်ကြောင်းကိုလည်း လူနာက ထပ်လောင်းပြောပြ၏။

နယူရိုးဆစ် စိတ်ကျတုံ့ပြန်မှုဖြစ်သော လူနာများစွာတို့သည် စိတ်ကျမှုကို ဖြစ်ပွားစေသည့် ဒဏ်သင့် အခြေအနေကို ပြန်လည်ပြောပြနိုင်၏။ သို့ရာတွင် ထိုအခြေအနေကို ပြန်လည် တုံ့ပြန်ရာ၌ အဘယ်ကြောင့် ပိုကဲ၍ ပြန်လည်တုံ့ပြန်ကြောင်းကိုမူ လူနာများသည် ရှင်းမပြနိုင်ကြပေ။

(ဂ) ကုထုံး

အများအားဖြင့် စိတ်ကျပျောက်ဆေးကို ပေးလေ့ရှိ၏။ လူနာ၏ စိတ်ကျမှု သက်သာစေရန် စိတ်ကုထုံးကို အခိုက်အတန့်အားဖြင့်လည်း ပေးလေ့ရှိ၏။ ယင်းကုထုံးကို ပေးခြင်းဖြင့် လူနာ၏ ညှိယူမှုကောင်းမွန်လာစေရန် အထောက်အကူပြု၏။ စိတ်ကျရောဂါပြုလက္ခဏာများကို အရေးပေါ် အခြေအနေတွင် အလျင်အမြန်ပျောက်စေလိုလျှင် **လျှပ်စစ်သွေးလှန်ကုထုံး** (electric shock therapy) ကို အသုံးပြုနိုင်၏။ သို့ရာတွင် ယခုအခါ၌ အသစ်ပြုပြင်တီထွင်ထားသော ဆေးတို့ကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့်လည်း ပြင်းထန်လှသော လျှပ်စစ်သွေးလှန်ကုထုံးကို အသုံးမပြုဘဲ အစားထိုးနိုင်၏။ ထိရောက်သော စိတ်ကုထုံးသည်ကား နယူရိုးဆစ် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတည်ဆောက်မှုကို ပြောင်းလဲပစ်နိုင်သည့် ကောင်းမွန်လှသည့် တစ်ခုတည်းသော နည်းလမ်းပင်ဖြစ်၏။

၂-၇။ အားယုတ်တုံ့ပြန်မှု (နာမ်ကြောပန်းရောဂါ)

အားယုတ်တုံ့ပြန်မှု၏ ခြင်းရာသတ္တိမှာ စိတ်ရောကိုယ်ပါ အလွန်အားနည်းခြင်းနှင့် မထင်မရှား ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲ နာကျင်ခြင်း အမျိုးမျိုး တို့ဖြစ်၏။ ဤရောဂါဖြစ်သော လူနာအရေအတွက်ကို ခန့်မှန်းရာ၌ သဘောထားကွဲလွဲကြ၏။ သို့ရာတွင် အားယုတ်တုံ့ပြန်မှုသည် မကြာခဏ ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသော ရောဂါတစ်ခုဖြစ်၍ နယူရိုးဆစ်ဝေဒနာရှင် အားလုံးတို့၏ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းထက်မနည်း ဖြစ်တတ်၏။ ယေဘုယျအားဖြင့် အရွယ်ရောက်ပြီး လူလတ်ပိုင်း ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ အထူးသဖြင့် လိုဘတ်မပြည့်သော အိမ်ရှင်မများ၌ ထိုရောဂါ အများဆုံးဖြစ်၏။ ထို့ပြင် လူမှုဆက်ဆံရေးအဆင့်အတန်းနိမ့်ကျသူများ၌ ထိုရောဂါ အများဆုံးဖြစ်လေ့ရှိ၏။

**(က) အားယုတ်တုံ့ပြန်မှု၏ ရောဂါပြုလက္ခဏာများ**

အားယုတ်တုံ့ပြန်မှုဖြစ်သော လူနာ၏ အရင်းခံရောဂါပြုလက္ခဏာမှာ စိတ်ပိုင်းရော ရုပ်ပိုင်းပါ အားအင်ကုန်ခန်း နွမ်းလျသည်ဟု ညည်းညူနေခြင်းပင်ဖြစ်၏။ သူသည် အလုပ်တစ်ခုခုကို အာရုံစူးစိုက်ရာ၌ အခက်အခဲများစွာ တွေ့ရ၏။ သူ့ကို အာရုံတစ်ခုမှ အခြားအာရုံတစ်ခုသို့ ပြောင်းအောင်လုပ်ရန် အလွန်လွယ်ကူ၏။ အလုပ်တစ်ခုကို ထမြောက်အောင်မြင်စွာ လုပ်ရန် လိုအပ်သောအင်အား ကင်းမဲ့နေ၏။ အလွန်လွယ်ကူသော အလုပ်ကိုပင်လျှင် အင်အားများစွာ စိုက်ထုတ်ပြုလုပ်ရ၏။ လူနာသည် အချိန်ကြာကြာအိပ်၍ မိမိ၏ ဆုံးရှုံးသောအင်အားကို ပြန်လည်ဖြည့်တင်းရန် ကြိုးစားလေ့ရှိ၏။ သို့ရာတွင် မည်မျှလောက်ကြာအောင် အိပ်စေကာမူ အိပ်ရာမှ နိုးလာသောအခါ လန်းဆန်းကြည်လင်မှု လုံးဝမရှိသည်ကို တွေ့ရ၏။

လူနာသည် ကောင်းစွာအိပ်၍လည်း မရချေ။ နံနက် အိပ်ရာမှထသောအခါ အလွန်ကြိုးစား၍ ထခဲ့ရလျက် မိမိကိုယ်ကို မိမိ ပုပ်သိုးဆွေးမြေနေသည်ဟူ၍သာ ထင်မြင်လေ့ရှိ၏။ အချို့သော ကြံတောင့်ကြံခဲ လူနာများ၌ အိပ်ရာမှထစ လန်းလန်းဆန်းဆန်း ရှိသော်လည်း အနည်းငယ် မဖြစ်စလောက်သော စိတ်လှုပ်ရှားဖွယ်တစ်ခုကို ကြုံရသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် သူ့၌ရှိသော အင်အားမှန်သမျှတို့သည် ဗလောင်ဆန်အောင် ဇောက်ထိုးပြောင်းပြန် ဖြစ်သွားလေတော့၏။

ပုံစံအားဖြင့် သူ၏ အပြုအမူနှင့် ပတ်သက်၍ ဝေဖန်ခြင်း၊ သူ၏ မောပန်းမှုနှင့် ပတ်သက်၍ ဝေဖန်ခြင်းစသော စိတ်ထိခိုက်ဖွယ်ရာ အသေးအဖွဲ့ကိစ္စကလေးများသည်ပင်လျှင် လူနာ၏ အင်အားအားလုံးကို ပျက်ပြားဆုံးရှုံးစေနိုင်၏။ ဤကဲ့သို့သော အသေးအဖွဲ့ကိစ္စကလေးများနှင့် မကြုံတွေ့ရဘဲ အစစအရာရာ ကောင်းစွာ အဆင်ပြေနေစေကာမူ လူနာ၏ အားကုန်မောပန်းသော အခြေအနေသည် နေမြင့်လေလေ၊ ပို၍ ဆိုးသည်ထက် ဆိုးလာလေလေဖြစ်၏။ ညနေစောင်း၍ အနည်းငယ် သက်သာပုံရလာလင့်ကစား ရုပ်ရှင်။ သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း၏ အိမ်သို့သွားရောက်ပြီးနောက် ပြန်လာသောအခါတွင် ထုံးစံအတိုင်း အားပြတ်၍ လဲတော့၏။

အားယုတ်တုံပြန်မှု၏ အထူးခြားဆုံး လက္ခဏာတစ်ရပ်မှာ အရာရာ တိုင်း၌ အားမယုတ်ဘဲ အချို့ကိစ္စတို့၌သာလျှင် အားယုတ်၏။ အချို့ကိစ္စ တို့တွင်မူ အားမယုတ်ချေ။ ထို့ကြောင့် အားယုတ်ရာ၌ အခြေအနေတို့ကို ရွေးချယ်အားယုတ်လေ့ရှိ၏။

ပုံစံအားဖြင့် လူနာတစ်ဦးသည် တင်းနစ်ရိုက်ခြင်း၊ ဂေါက်သီး ကစားခြင်း၊ သို့မဟုတ် အခြား မိမိစိတ်ဝင်စားသော အရာတစ်ခုခု ပြုလုပ် ခြင်းတို့၌ အားမယုတ်သော်လည်း မိမိ၏ မိသားစုနှင့်ရင်ဆိုင်ရသောအခါ၊ မိမိ၏ အလုပ်ကိစ္စကို လုပ်ကိုင်သောအခါ၊ သို့မဟုတ် အခြားလုပ်ရမည့် တာဝန်များကို လုပ်ဆောင်သောအခါ သူ၏ အင်အားဆုတ်ယုတ်ခြင်း၊ စိတ်အားထက်သန်မှု ကင်းမဲ့ခြင်းနှင့် မောပန်းခြင်းတို့သည် အထိမ်းအမှတ် ကျောက်တိုင်ကြီးသဖွယ် ထင်ထင်ရှားရှား ဖြစ်ပေါ်လာလေ့ရှိ၏။

အချို့လူနာများ၌ အားယုတ်တုံပြန်မှု၏ ရောဂါပြုလက္ခဏာများ သည် ရုတ်တရက် ပေါ်လာတတ်၏။ လူနာများစွာတို့တွင်ကား တဖြည်း ဖြည်း ရောဂါတိုးလာသည့်အသွင်ဖြင့် ပေါ်လာလေ့ရှိ၏။ အချို့လူနာတို့တွင် ရောဂါပြုလက္ခဏာတို့မှာ ကလေးအရွယ်၊ သို့မဟုတ် ပျိုဖော်ဝင်ချိန်အရွယ်မှ စတင်လေ့ရှိ၏။

အများဆုံး တွေ့ရသည့် ရောဂါပြုလက္ခဏာများမှာ အပြင်းဖမ်း အားအင်ကုန်ခန်း၊ အသေးအဖွဲကိစ္စကလေးများကို အလွန်မခံမရပ်နိုင် အောင် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်တတ်ခြင်း၊ အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်း ကင်းမဲ့ ခြင်းတို့ဖြစ်ကြ၏။ အားယုတ်တုံပြန်မှုဖြစ်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မောပန်း သည်ဟု ညည်းတတ်၏။ အားနည်းသည်ဟု ပြောတတ်၏။ နှုတ်မြိန်ခြင်း ကင်း၏။ ဝမ်းဗိုက်၊ နှလုံး၊ သို့မဟုတ် ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်း တစ်ခုခုတွင် နာကျင်ကိုက်ခဲသည်ဟု ပြောတတ်၏။ ကြာကြာလုပ်ရမည့် အလုပ်တို့ကို မလုပ်နိုင်။ ဤသို့ ခံစားနေရသောကြောင့် အချို့လူနာတို့သည် မိမိတို့ စိတ်ဖောက်ပြန်သွားမည်ကို ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်ကြ၏။ ဤသို့ ရူးသွားမည် စိုးကာ ကြောက်ရွံ့ခြင်းသည် စိတ်လှုပ်ရှားမှု တင်းအားကို ပိုမိုကြီးစေသော ကြောင့် ပို၍ ရောဂါဆိုး၏။

အချို့လူနာတို့မှာ အနည်းငယ် အားစိုက်၍ အလုပ် လုပ်ရုံမျှဖြင့် လုံးဝ အားပြတ်သွားသောကြောင့် အလုပ်ဆက်မလုပ်နိုင်အောင် ဖြစ်ကြ၏။ ဤသို့ အလွန်အားကုန်ခြင်းကြောင့် အရာရာကို အဆိုးဘက်မှ ကြည့်မြင် တတ်၏။ လူနာ၏ မျက်နှာမှာ စိုးရိမ်သောကဖြင့် ညှိုးငယ်တတ်၏။ လူနာ တို့၏ အဓိက ညည်းညူတိုင်တန်းချက်များမှာ အားနည်းခြင်းနှင့် နွမ်းလှ ခြင်းတို့သာလျှင် ဖြစ်သောကြောင့် ယင်းရောဂါကို “မောဟိုက်နယူရိုးဆစ်” ဟု တစ်ခါတစ်ရံ ခေါ်လေ့ရှိ၏။ အောက်ဖော်ပြပါ လူနာသမိုင်းတွင် အား ယုတ်တုံ့ပြန်မှု၏ လက္ခဏာများကို ထင်ရှားစွာ တွေ့နိုင်၏။

မ. . . . . သည် အသက် ၂၉ နှစ်ရှိ အိမ်ထောင်ရှင် အမျိုးသမီး တစ်ဦး ဖြစ်၏။ သူမသည် မောပန်းသည်။ နှလုံး၊ ဝမ်းဗိုက်နှင့် ခြေလက် များတွင် နာနေ၍ မအီမသာ ခံစားနေရသည်ဟု ညည်းလေ့ရှိ၏။ ဤသို့ ဖြစ်နေသည်မှာ ရှစ်နှစ်တိုင်တိုင် ကြာခဲ့ပြီ။

**မိသားစုသမိုင်း ။ ။** ဖခင်သည် အသက် ၅၈ နှစ်ရှိ၍ ကျန်းမာ ရေးနှင့် ပြည့်စုံသူ ဖြစ်၏။ သဘောကောင်း၏။ အေးအေးနေတတ်၏။ အများနှင့် မရောနှောဘဲ တစ်ကိုယ်တည်း နေလေ့ရှိ၏။ သူနှင့် စကား လက်ဆုံကျအောင် ပြုလုပ်ရန် ခဲယဉ်း၏။ မိမိ သားသမီးများကိုပင် ရင်းရင်း နှီးနှီး နေလေ့မရှိ။ ရေပိုက်ပြင်သောအလုပ်ဖြင့် ကောင်းစွာ နေထိုင်စား သောက်နိုင်၏။ မိခင်မှာ အသက် ၅၆ နှစ်သာ ရှိသေးသော်လည်း ကျန်းမာ ရေးနှင့် ကောင်းစွာမပြည့်စုံပေ။ အမြဲလိုလို မောပန်းသည်။ အားနည်းသည် ဟု ညည်းနေလေ့ရှိ၏။ စိတ်အားငယ်တတ်၏။ ခင်မင်တွယ်တာတတ်၍ အလွန် သံယောဇဉ်ကြီးသူ ဖြစ်၏။ စိတ်ဆိုးလွယ်၏။ အလွန်စိတ်ဆတ်၍ မြည်တွန်တောက်တီးတတ်၏။ သို့ရာတွင် သားသမီးများကို အလွန်ချစ်ခင် ၏။ လူနာတွင် သူမထက် ငါးနှစ်ကြီးသော အစ်ကိုတစ်ယောက် ရှိ၏။ ထိုသူမှာ ကြောက်ရွံ့အားငယ်တတ်၏။ မကြာခဏ ခေါင်းကိုက်တတ်၏။

**ကိုယ်ရေးသမိုင်း**

လူနာသည် အမြဲ အေးအေးနေတတ်၏။ ကလေးဘဝက မိတ်ဆွေ အနည်းငယ်သာ ရှိခဲ့၏။ အများနှင့် ရောနှောကစားရာတွင် များများမပါခဲ့ ပေ။ အထက်တန်းကျောင်း၌နေစဉ် ပျိုဖော်ဝင်ချိန်တွင် အပေါင်းအသင်း



**၁၉၈ ■ ဦးအုန်းဖေ**

ဝင်ဆုံလာခဲ့၏။ ယခုအချိန်တွင်မူ ဖော်ဖော်ရွေရွေနေတတ်၍ မိတ်ဆွေများစွာလည်း ရှိ၏။ သူမသည် ယခုမှပင် နိမ့်ကျစိတ်ထားဖွဲ့စည်းမှုကို ကျော်လွန်နိုင်လာသည်ဟု ပြောပြ၏။

**ကျန်းမာရေးသမိုင်း**

အသက် ငါးနှစ်အထိ ကျန်းမာသော ကလေးငယ်တစ်ဦး ဖြစ်၏။ ထို့နောက်တွင်မူ အဆုတ်ရောင်ရမ်းနာရ၍ သေလုမတတ် ဖြစ်ခဲ့၏။ သုံးလမျှ အိပ်ရာထဲ လဲနေခဲ့၏။ နောက်ပိုင်းတွင်မူ အနည်းငယ် နာမကျန်း ဖြစ်ရုံမျှနှင့် အိပ်ရာထဲ လဲသည်အထိ ဖြစ်ခဲ့၏။ “နေထိုင်မကောင်းဖြစ်တိုင်း မိဘများက အလွန်ဂရုစိုက်သောကြောင့် အိပ်ရာထဲ လဲနေသည့်အတွက် စိတ်မညစ်ပါ” ဟု သူမက ပြော၏။ အသက် ၁၄ နှစ်တွင် တုပ်ကွေးဖျားဖူး၏။ ထိုမှ နောက်ပိုင်းတွင် ပြင်းထန်စွာ ဖျားနာခြင်း မရှိခဲ့ပေ။ ဒဏ်ရာရခြင်းနှင့် ခွဲစိတ်ကုသခံရခြင်းလည်း မရှိခဲ့ပေ။ မကြာမီက ဆေးစစ်ကြည့်ရာ ရောဂါ တစ်စုံတစ်ရာ မတွေ့ရ။ “မိမိသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည့်စုံသူ ဖြစ်ပါသည်” ဟု လူနာက ပြောပြ၏။

**ပညာရေးသမိုင်း**

သူမသည် သာမန် အလယ်အလတ်တန်းစား ကျောင်းသူတစ်ဦး ဖြစ်ခဲ့၏။ “ကျောင်းနေရသည်ကို များစွာ မနှစ်သက်ပါ။ ထို့ကြောင့် အခွင့်သာတိုင်း ကျောင်းမသွားဘဲ နေခဲ့ပါသည်။ အနည်းငယ် နေမကောင်း ဖြစ်တိုင်း အိမ်မှာသာနေရန် အမေက ပြောပါသည်” ဟု လူနာက ပြောပြ၏။ အသက် ၁၈ နှစ်တွင် အထက်တန်းအောင်မြင်၍ ကူးသန်းရောင်းဝယ်ရေးကျောင်း၌ ခြောက်လ သင်တန်းတက်ခဲ့၏။

**အလုပ်သမိုင်း**

ကူးသန်းရောင်းဝယ်ရေးကျောင်းမှ သင်တန်းဆင်းပြီးနောက် ကုန်ပဒေသာတိုက်ကြီးတစ်ခု၏ ကြီးကြပ်ရေးရုံးတွင် စာရေးမ လုပ်ခဲ့၏။ သို့ရာတွင် ယင်းအလုပ်ကို မနှစ်သက်သောကြောင့် တတ်နိုင်သမျှ အလုပ်မဆင်းဘဲ နေခဲ့၏။ ထိုအလုပ်တွင် သုံးနှစ်ခန့် လုပ်ကိုင်ခဲ့၏။ ထို့နောက် “မောပန်းသည်၊ ကိုယ်လက်ကိုက်ခဲ့သည်” ဟူသော အကြောင်းပြချက်ဖြင့် အလုပ်ထွက်ခဲ့၏။ ထိုစဉ်မှစ၍ မည်သည့်အလုပ်ကိုမှ ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်ခြင်း မပြုတော့ပေ။

**အိမ်ထောင်ရေးနှင့် ကာမသမိုင်း**

အခြား မိန်းကလေးများထံမှ ကြားဖူးနားဝ ရှိသည်မှတစ်ပါး အခြား ကာမဆိုင်ရာ ဗဟုသုတ မရှိခဲ့ပေ။ အသက် ၁၄ နှစ်မှ ၁၇ နှစ်ထိ ကိုယ် တည်းကာမဖြေခဲ့၏။ ယင်းအတွက် အပြစ်စွဲခံစားမှုများ ရှိ၏။ လက်မထပ်မီ ယောက်ျားနှင့် ကာမကျူးလွန်ခြင်း မရှိခဲ့ပေ။

အသက် ၂၄ နှစ်တွင် သုံးလခန့် သိက္ခမိန်းရင်းနီးခဲ့သော လူငယ် တစ်ဦးနှင့် အိမ်ထောင်ပြုခဲ့၏။ ထိုအချိန်က မိမိ၏ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း အားလုံးတို့ အိမ်ထောင်ကျပြီးဖြစ်၍ မိမိတစ်ယောက်သာ အိမ်ထောင်မကျဘဲ ကျန်ရစ်သောကြောင့် ယောက်ျားမရမည်ကို စိုးရိမ်ပူပန်ခဲ့၏။ အိမ်ထောင် ပြုပြီးနောက်လည်း ခင်ပွန်းနှင့် မကြာခဏ သဘောကွဲလွဲမှုများ၊ ရန်ဖြစ် ခြင်းများနှင့် ကြုံတွေ့ခဲ့ရ၏။ လွန်ခဲ့သည် တစ်နှစ်ကမူ လင်နှင့်ကွာရန်ပင် ကြိုးစားခဲ့၏။ သို့ရာတွင် အထမမြောက်ခဲ့ချေ။ ထိုအချိန်မှစ၍ လင်နှင့် ဆက်ဆံရေး ပိုမိုအဆင်ပြေလာခဲ့၏။ ကလေးတစ်ယောက်မျှလည်း မရခဲ့ပေ။

**ဝေဖန်ချက်**

လူနာမှာ အမြဲတစေ မလုံမခြုံ ခံစားနေရသူတစ်ဦး ဖြစ်၏။ ငယ်စဉ် ကလေးဘဝက နာမကျန်းဖြစ်စဉ် အထူးဂရုပြု စောင့်ရှောက်ခံခဲ့ရ၏။ ယခု လက်ရှိ ရောဂါပြုလက္ခဏာများမှာ သူ့ အလိုရှိတောင့်တနေသော သနား ကြင်နာမှု၊ ကရုဏာသက်မှု၊ ယုယမှုနှင့် လုံခြုံစွာ ခံစားရမှုတို့ကို ရရှိစေရန် ပေါ်လာခြင်းဖြစ်သည်ဟု ယူဆနိုင်၏။

**(ခ) အားယုတ်တုံ့ပြန်မှု၏ အဟုန်များ**

အလုပ်ကို အလွန်အမင်း အားထုတ်လုပ်ကိုင်သဖြင့် နာမ်ကြော များအတွင်းရှိ အားအင်များ ကုန်ခန်းသောကြောင့် အားယုတ်တုံ့ပြန်မှု (နာမ်ကြောပန်းရောဂါ) ဖြစ်ရသည်ဟု တစ်ချိန်က ယူဆခဲ့ကြ၏။ ဖရွိုက် ကမူ ကာမဆိုင်ရာ စိတ်ပဋိပက္ခကြောင့် ဖြစ်ရသည်ဟူသော အတွေးအခေါ် ကို အယူအဆဟောင်းတွင် အစားထိုးပေးခဲ့၏။

အချို့ပညာရှင်တို့ကမူ “မိမိ အလိုအလျောက် အလွန်အမင်း ကိုယ် တည်းကာမဖြေခြင်းကြောင့် ဤရောဂါဖြစ်ရသည်” ဟု ယူဆကြ၏။ ယခု ခေတ်တွင်မူ “ငယ်ရွယ်စဉ် ကလေးဘဝက ပျော်ရွှင်ဖွယ်မကောင်းသော

အခြေအနေများနှင့် ကြုံခဲ့ရသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များသည် လူကြီးဘဝတွင် လိုဘတ် မပြည့်မှုများနှင့် စိတ်မချမ်းမြေ့ဖွယ်ရာများကို ရင်ဆိုင်ရသောအခါ ဤ ရောဂါပြုလက္ခဏာများဖြင့် ပြန်လည်တုံ့ပြန်သည်” ဟု ယူဆကြ၏။ လူနာ တို့၏ မိဘများတွင် အလားတူ မောဟိုက်ဝေဒနာများ ရှိခဲ့ခြင်း၊ လူနာ ငယ်ရွယ်စဉ်ကလေးဘဝတွင် မိဘများက လူနာ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ် သက်၍ အလွန်အကျွံ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းတို့သည် အချို့သော လူနာတို့အတွက် အားယုတ်တုံ့ပြန်မှု ဖြစ်စေမည့် အလားအလာကို ပို၍ များပြားစေ၏။

**(ဂ) ကုထုံး**

လူနာတို့သည် မိမိတို့၏ ဝေဒနာများကို စစ်မှန်သော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါအဖြစ်ဖြင့် ယူဆပြောဆိုနေကြသောကြောင့် ကုသရာ၌ ထိရောက်မှု ကို အဟန့်အတား ဖြစ်တတ်၏။ ဆေးသုတေသနတို့မှ တွေ့ရှိချက်များ အရ အချိန်ကြာကြာ မောဟိုက်ဝေဒနာ ဖြစ်ပွားနေခြင်းသည် ကာယဆိုင်ရာ ရောဂါအခြေခံကို ဖြစ်စေတတ်ကြောင်း သိရ၏။ ကုသရာ၌ အခြား အခက် အခဲတစ်ခုမှာ ရောဂါ၏ လောလောဆယ်အကြောင်းဖြစ်သော စိတ်မကျေနပ်ဖွယ် ဘဝအခြေအနေကို ပြောင်းလဲပစ်ရန် ခက်ခဲခြင်းပင် ဖြစ်၏။ သို့ ရာတွင် ကုသနေချိန်အတွင်း လူနာကို ဂရုစိုက်ခြင်းနှင့် နားလည်မှု အပြည့် အဝရှိခြင်းသည် ရောဂါအခြေအနေ ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန် အထောက်အကူ ဖြစ်၏။ ဤနည်းဖြင့် လူနာသည် မိမိ၏ အခြေအနေကို ပို၍ ပို၍ သည်းခံ နိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက် ဖြစ်လာနိုင်၏။

**၂-၈။ ရောဂါကြောင့်ကြလွန်တုံ့ပြန်မှု**

ရောဂါကြောင့်ကြလွန်တုံ့ပြန်မှုသည် အားယုတ်တုံ့ပြန်မှုနှင့် အလွန် နီးစပ်၏။ အလွန်လည်း ဆင်တူ၏။ အားယုတ်တုံ့ပြန်မှု ဖြစ်သူသည် မိမိ၌ အားနည်းသည်၊ မောပန်းသည်ဟု ညည်းနေ၍ ရောဂါကြောင့်ကြလွန် တုံ့ပြန်မှု ဖြစ်သူမှာမူ မိမိတွင် ရောဂါတစ်စုံတစ်ခု ဖြစ်နေသည်ဟု ပြော၏။ ထို့ကြောင့် ရောဂါကြောင့်ကြလွန်တုံ့ပြန်မှု ဆိုသည်မှာ လူနာသည် မိမိ၏ ကိုယ်ခန္ဓာတွင် မအီမသာ ခံစားနေရခြင်းတို့ကို အဆိုးဘက်က မြင်၍ မိမိ၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေကို အလွန် ပုံကြီးချဲ့သည့် နယူရီးဆစ် တစ်မျိုးပင် ဖြစ်၏။

**(က) ရောဂါကြောင့်ကြတုံပြန်မှု၏ ရောဂါပြုလက္ခဏာများ**

လူနာသည် မိမိ ကိုယ်ခန္ဓာ အစိတ်အပိုင်းတို့၏ အလုပ်များနှင့် ပတ်သက်၍ လည်းကောင်း၊ ကျန်းမာရေး အခြေအနေနှင့် ပတ်သက်၍ လည်းကောင်း ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်လေ့ရှိ၏။ လူနာ၏ တိုင်တန်းညည်းညူမှု တို့မှာ တကယ့်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အဖြစ်မှန် အခြေအနေနှင့် မဟပ်မိအောင် များစွာ ပိုကဲ၏။ ရင်တွင်းမှ အနည်းငယ် နာကျင်ကိုက်ခဲလျှင် နှလုံးရောဂါ သို့မဟုတ် အဆုတ်နာဟု ထင်မြင်ယူဆတတ်၏။ နောက်ကျောမှ အနည်းငယ် နာကျင်ကိုက်ခဲလျှင် ကျောက်ကပ်ရောဂါဟု ထင်မှတ်၏။ ဝမ်းဗိုက် အတွင်းမှ သာမန်မျှ နာကျင်လျှင် ကင်ဆာ၊ သို့မဟုတ် အသည်းရောဂါဟု ယုံကည်၏။

ရောဂါပြုလက္ခဏာများတွင် ထူးခြားသည့် ခြင်းရာသတ္တိမှာ လူနာ သည် မိမိ၌ ရောဂါဘယအမျိုးမျိုး ကပ်ရောက်နေသည်ဟု သံသယရှိနေ ခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ယင်းရောဂါများဖြစ်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်းများကိုလည်း အလွန်ယုတ္တိမတန်လှစွာ အကြောင်းရှာပြုလေ့ရှိ၏။ တိကျသော နေရာတို့မှ လည်းကောင်း၊ တိကျစွာ နေရာမဖော်ပြနိုင်သော ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်း တို့မှ လည်းကောင်း၊ ကိုက်ခဲ နာကျင်သည်ဟု ညည်းတတ်၏။ ယင်းသို့ မိမိ၌ ရောဂါရနေသည်ဟု ယုံမှားသံသယရှိသော်လည်း စိုးရိမ်သောကများစွာ မရှိလှပေ။ အထူးသတိပြုအပ်သည်မှာ ရောဂါကြောင့်ကြလွန်တုံပြန်မှုကို ယင်းနှင့် အလွန်ဆင်တူသော အားယုတ်တုံပြန်မှု၊ နယူရိုးဆစ် စိတ်ကျတုံပြန် မှုများနှင့် သေသေချာချာ ခွဲခြားရန်ပင်ဖြစ်၏။ ရောဂါကြောင့်ကြလွန်တုံ ပြန်မှု၏ လက္ခဏာများမှာ စိတ်ကစဉ်းကလျားရောဂါကဲ့သို့ ပရမ်းပတာ အစိတ်စိတ် အမြွှာမြွှာကွဲသော သဘာဝရှိ၏။ ထို့ကြောင့် စိတ်ကစဉ်းကလျား တုံပြန်မှု၏သဘော ပါဝင်သည်ဟု အချို့ပညာရှင်တို့က ယူဆကြ၏။

**ရောဂါကြောင့်ကြလွန် လူနာတစ်ဦး၏ သမိုင်း**

“လူနာမှာ အသက် ၃၃ နှစ်ရှိ တစ်ခုလပ်အမျိုးသားတစ်ဦး ဖြစ်၏။ ရင်ဘတ်တွင်းမှ နာသည်။ နောက်ကျောမှ နာသည်။ ဦးခေါင်းတွင်း၌ တင်းကျပ်ကျပ်ဖြစ်နေသည်ဟု တိုင်တန်းညည်းညူလျက် ရှိ၏။ မိမိ၏ နှလုံး အခြေအနေ ဆိုးရွားသွားမည်ကိုလည်း ကြောက်နေ၏။ နှလုံးရောဂါ ရမည်

စိုးသောကြောင့် လွန်ခဲ့သော သုံးနှစ်ခန့်ကစ၍ ပြင်းပြင်းထန်ထန် အလုပ် မလုပ်ခဲ့ပေ။ လိုအပ်သည်ထက် ပိုမိုအားထုတ် လုပ်ကိုင်ရမည်ကို ကြောက်ရွံ့ သဖြင့် စာရေးအလုပ်မှ ထွက်ခဲ့၏။

**မိသားစုသမိုင်း**

ဖခင်မှာ အသက် ၃၅ နှစ်၌ ကွယ်လွန်ခဲ့၏။ ထိုစဉ်က လူနာ၏ အသက်မှာ ၆ နှစ်သာ ရှိသေး၏။ ဖခင်မှာ အဆုတ်အအေးမိ၍ ငါးရက်သာ ဖျားပြီး ရုတ်တရက် ကွယ်လွန်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်၏။ ဖခင်သည် ဉာဏ်ကောင်းပြီး အပေါင်းအသင်းဝင်ဆုံ၍ လူချစ်လူခင်ပေါသူတစ်ယောက် ဖြစ်ကြောင်း သိရ၏။ ကွယ်လွန်ချိန်အထိ သွားစိုက်ဆရာအဖြစ် ၅ နှစ်ခန့် လုပ်ကိုင်ခဲ့၏။ မိခင်မှာ ယခု အသက် ၅၇ နှစ်ရှိ၍ လူနာနှင့် အတူနေ၏။ အလွန်အေး၍ စည်းစနစ်ကျသူ ဖြစ်၏။ အရာရာတွင် ကြိုတင်သတိရှိသူ ဖြစ်၏။ လင် ယောက်ျား ကွယ်လွန်ပြီးနောက် သူမသည် ကုန်ပဒေသာတိုက်တစ်ခုတွင် စာရေးမအဖြစ် ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်ခဲ့၏။ နောက်ထပ် အိမ်ထောင်သစ် မပြုတော့ဘဲ သားငယ်ကိုသာ လိုလေသေးမရှိရအောင် ဂရုပြုစောင့်ရှောက်ခဲ့ ၏။ သားငယ်၏ ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်၍ တစ်စုံတစ်ရာ မလစ်ဟင်း ရအောင် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများ ပြုလုပ်ခဲ့၏။ လင်ယောက်ျားမှာ ရုတ်တရက် ကွယ်လွန်သွားခဲ့သဖြင့် သူမသည် ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်၍ အလွန်စိုးရိမ် တတ်ခြင်း ဖြစ်ဟန်တူ၏။ သားငယ် အနည်းငယ်အအေးမိရုံ သာမန်ကိုယ်ပူ ရုံမျှနှင့်ပင် သားငယ်ကို အိပ်ရာထဲ၌ တစ်ရက် နှစ်ရက် အနားယူစေ၍ ကိုယ်တိုင် အိပ်ရာဘေးမှ ထိုင်စောင့်တတ်၏။ “နေကောင်းရဲ့လား၊ ဘယ်လို နေသေးလဲ၊ အလွန်ပူသလား၊ အလွန်အေးသလား” စသည်ဖြင့် အဆက် မပြတ် မေးမြန်းနေလေ့ရှိ၏။

သားငယ် ကြီးပြင်းလာလင့်ကစား သား၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ် သက်၍ မိခင်၏ စိုးရိမ်ပူပန်မှုမှာ လျော့မသွားခဲ့ချေ။ လူနာအသက် ၁၂ နှစ်တွင် တုပ်ကွေးဖျား ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဖြစ်ခဲ့၏။ မိခင်သည် သားပြန်၍ နေမကောင်းမခြင်း အမြဲတစေ အလွန်အကြူးပူပန်၍ စောင့်ရှောက်ကြည့်ရှု ခဲ့၏။ လူနာ အသက် ၂၄ နှစ်တွင် အိမ်ထောင်ပြုခဲ့၏။ သို့ရာတွင် ယခုအချိန် အထိ မိခင်နှင့်အတူ နေထိုင်လျက်ရှိ၏။

**ကိုယ်ရေးသမိုင်း**

လူနာမှာ အတ္တဗဟိုပြုသော ကလေးတစ်ဦး ဖြစ်ခဲ့၏။ ရွယ်တူ အိမ်နီးနားချင်းကလေး မရှိသဖြင့် အသက် ၅ နှစ်အထိ တစ်ယောက်တည်း ကစားခဲ့ရ၏။ တစ်စုံတစ်ရာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရမည်စိုးသဖြင့် အားကစား များတွင် ပါဝင်ခွင့်မပြုခဲ့ပေ။ လူနာတွင် ရင်းနှီးသောမိတ်ဆွေ အနည်းငယ် သာရှိ၏။ လူနာ အသက်ကြီးလာသည်နှင့်အမျှ ပို၍ အထီးတည်းဖြစ်လာ၏။ မိမိနှင့် သက်တူရွယ်တူ အဖော်များနှင့် နေရသည်ထက် လူကြီးများနှင့် အတူနေရခြင်းကို ပို၍နှစ်သက်၏။ လူပျိုဖြန်းအရွယ်ရောက်လျှင် စိတ် ထိခိုက်လွယ်၏။ လိပ်ပြာမလုံ ဖြစ်တတ်၏။ အများအားဖြင့် မိမိအိမ် တွင်သာနေ၍ ရေဒီယို နားထောင်နေလေ့ရှိ၏။ မိခင်ကို အလွန်သံယောဇဉ် ကြီး၏။

**ကျန်းမာရေးသမိုင်း**

ကလေးဘဝက ထုံးစံအတိုင်း ရေကျောက်၊ ပဲသီတာ၊ ဝက်သက် စသည်တို့ ပေါက်ခဲ့၏။ သင့်လျော်သောအချိန်တွင် ကောင်းစွာ ပျောက်ခဲ့၏။ အသက် ၁၂ နှစ်တွင် တုပ်ကွေးဖျား ပြင်းပြန်းထန်ထန် ဖြစ်ခဲ့၏။ အသက် ၁၆ နှစ်တွင် ပြေးရာမှလဲကျပြီး ညာဘက်လက်ကျိုးခဲ့၏။ အသက် ၂၁ နှစ်တွင် အစာမှ အနည်းငယ် အဆိပ်အတောက် ဖြစ်ခဲ့ဖူး၏။ ထို့နောက် ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် ဖျားနာခြင်း မရှိခဲ့ပေ။

**ပညာရေးသမိုင်း**

အသက် ၁၈ နှစ်တွင် အထက်တန်းကျောင်းမှ နောက်ဆုံးစာမေးပွဲ အောင်ခဲ့၏။ ခြောက်တန်းတွင် ကျောင်းတက်ရက် အပျက်များ၍ နှစ်နှစ် နေခဲ့ရ၏။ ထိုနှစ်မှာ တုပ်ကွေးဖျား၍ ကျောင်းတက်ရက် အပျက်များခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ အဖျားပျောက်ပြီးသော်လည်း ခြောက်ပတ်တိုက်တိုင် မိခင်က ကျောင်းတက်ခွင့်မပေးသောကြောင့် ဤမျှလောက် ကျောင်းတက်ပျက်ခဲ့ခြင်း ဖြစ်၏။ ကျောင်းတွင် သာမန် အလယ်အလတ်တန်း ကျောင်းသားတစ်ဦးသာ ဖြစ်ခဲ့၏။ အတန်းသားများနှင့်အတူ ဆရာများနှင့်ပါ ကောင်းစွာ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံနိုင်ခဲ့၏။ သို့ရာတွင် ကျောင်း၌ မိတ်ဆွေများ မရှိခဲ့ချေ။

**အလုပ်သမိုင်း**

အသက် ၁၉ နှစ်တွင် ပြည်သူ့စာကြည့်တိုက်၌ စာအုပ်ဟောင်းများ ပြင်သောအလုပ်ကို ပထမဦးစွာ ရခဲ့၏။ ထိုအလုပ်ကို လေးနှစ်ကြာ လုပ်ခဲ့သည်။ ထို့နောက် ယင်းအလုပ်မှထွက်ခဲ့၍ မြို့ပြဘက်ဆိုင်ရာ ရုံးတစ်ခုတွင် စာရေးလုပ်ခဲ့သည်။ မိမိ၏ ကျန်းမာရေးအခြေအနေ မကောင်းဟု ထင်မြင်စိတ်စွဲနေသောကြောင့် နာမကျန်းခွင့်ယူထား၏။

**ဆက်ဆံရေးနှင့် အိမ်ထောင်ရေးသမိုင်း**

လူနာသည် မိန်းကလေးများနှင့် ရောရောနှောနှော မနေတတ်ပေ။ မိန်းကလေးအနည်းငယ်နှင့်သာ သိကျွမ်းဖူး၏။ မိန်းကလေးတစ်ယောက်နှင့် ခြောက်လခန့် သိကျွမ်းပြီးနောက် အသက် ၂၄ နှစ်တွင် လက်ထပ်ခဲ့၏။ အိမ်ထောင်သက် ၁၅ လခန့် ရှိသောအခါ ကွာရှင်းပြတ်စဲခဲ့၏။ လူနာ၏ ပြောပြချက်အရ ကာမကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အဆင်မပြေသောကြောင့် ကွာရှင်းခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်ဟု သိရ၏။ အိမ်ထောင်နှင့် ကလေးမရခဲ့ချေ။ မိမိတွင် ကာမကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ ဗဟုသုတမရှိခဲ့ကြောင်းကိုလည်း လူနာက ပြောပြ၏။ လူပျိုဖြန်းအရွယ်က မိမိအလိုအလျောက် ကိုယ်တည်းကာမဖြေမှုများ ပြုလုပ်ခဲ့၏။ ဤအလုပ်သည် မကောင်းကြောင်းကိုယ်ရော စိတ်ပါ ရောဂါရစေတတ်ကြောင်းကို မိခင်ကပြောပြ၍ အပြစ်တင်ဆူပူခြင်း ခံခဲ့ရ၏။ အိမ်ထောင်မပြုမီအချိန်အထိ မည်သည့် မိန်းကလေးနှင့်မှ ကာမကိစ္စ မပြုခဲ့ဖူးချေ။

**အကျဉ်းချုပ်**

မိခင်သည် လူနာ၏ ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်၍ လွန်လွန်ကဲကဲ ပူပန်စိုးရိမ်ခဲ့သဖြင့် ရောဂါကြောင့်ကြလွန် လက္ခဏာများ ပေါ်ပေါက်လာခဲ့ခြင်းမှာ ထင်ရှား၏။ နိမ့်ကျစိတ်ထား ဖွဲ့စည်းမှုကို အခြေပြု၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော ဂရုစိုက်ခံလိုခြင်းကြောင့် ညည်းညူတိုင်တန်းမှုများ ပြုလုပ်နေခြင်း ဖြစ်ဟန်တူ၏။

**(ခ) ရောဂါကြောင့်ကြလွန် တုံ့ပြန်မှု၏ အဟုန်များ**

ရောဂါကြောင့်ကြလွန်တုံ့ပြန်မှုမှာ အားယုတ်တုံ့ပြန်မှုကဲ့သို့ပင်လျှင် မိမိ၏အတ္တကို မသိစိတ်ဖြင့် ကာကွယ်သော အပြုအမူတစ်မျိုး ဖြစ်၏။

ယင်းရောဂါနှစ်ရပ်လုံးတို့သည် အလွန်အကျွံ မလုံမခြုံ ခံစားမှုရှိသော ပုဂ္ဂိုလ် တို့တွင် ဖြစ်ပွားလေ့ရှိ၏။ ရောဂါရှင်သည် ရောဂါရှိနေခြင်းဖြင့် ခိုလှုံရာရ၏။ မိမိတွင် ရောဂါရှိနေခြင်းဖြင့် အခြားသူတို့က မိမိအပေါ် ကရုဏာသက် ခြင်းနှင့် ညှာတာခြင်းပြုကြသည့်အပြင် မိမိဆောင်ရွက်ရမည့် တာဝန်ဝတ္တရား တို့မှာ သက်သာရာရကြောင်းကို မသိစိတ်တွင် လက်ခံထား၏။

များစွာသောသူတို့သည် မိမိတို့ကလေးဘဝက နေထိုင်မကောင်း ဖြစ်စဉ် ပြုစုစောင့်ရှောက်ခံခဲ့ရသည်ကို လည်းကောင်း၊ မိမိတို့ ပြုလုပ် ဆောင်ရွက်ရန်ရှိသော ကျောင်းအလုပ် အိမ်အလုပ်တို့မှ သက်သာခွင့်ရသည် များကို လည်းကောင်း သင်ယူခဲ့ကြရ၏။ လူ့အဖွဲ့အစည်းက လည်းကောင်း၊ အထူးသဖြင့် မိဘတို့က လည်းကောင်း တစ်စုံတစ်ယောက် နာမကျန်းဖြစ် ခြင်းသည် ယင်းပုဂ္ဂိုလ် ဆောင်ရွက်ရန် လုပ်ငန်းတာဝန်ကို ပျက်စေသော အကြောင်း ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ယင်းပုဂ္ဂိုလ်ကို အပြစ်တင်ရန်မလိုဟု လက်ခံထားကြပြီး ဖြစ်၏။

ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်၍ လွန်စွာ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းသည် ရောဂါ ကြောင့်ကြလွန်တုံ့ပြန်မှုကို ဖြစ်စေသော အရေးပါသည့် အချက်ကြီးတစ်ခု ဖြစ်၏။ အလွန်စိုးရိမ်ပူပန်တတ်သော မိဘတို့သည် (အထူးသဖြင့် မိခင် သည်) သားသမီးတို့၏ ကျန်းမာရေးအတွက် စိုးရိမ်လွန်ခဲ့ခြင်းကြောင့် ထိုပုဂ္ဂိုလ်တွင် မိမိ၏ ကျန်းမာရေးအတွက် ပူပန်သောစိတ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေ တတ်၏။ ထို့ကြောင့် ယင်းပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတို့သည် လူလားမြောက်သောအခါ ဆေးပညာနှင့်ပတ်သက်သော သတင်းစာ၊ ဂျာနယ်၊ မဂ္ဂဇင်းများမှ ဆောင်းပါး များကို အထူးဂရုပြု၍ ဖတ်ကြ၏။

မိမိတို့တွင် အမှန်တကယ်ရှိသော ရောဂါပြုလက္ခဏာများကို လည်း ကောင်း၊ အမှန်တကယ် မရှိသော်လည်း စိတ်တွင်ရှိသည်ဟု ထင်နေသော ရောဂါပြုလက္ခဏာများကို လည်းကောင်း မိမိတို့ ဖတ်ရှုသိရှိခဲ့ရသော ရောဂါ တို့၏ လက္ခဏာများဖြစ်သည်ဟု အဓိပ္ပာယ်ကောက်ကြ၏။ ဤသို့ မိမိ တို့၏ ရောဂါများကို ကိုယ်တိုင် ရောဂါအမည်ဖော်ခြင်းမှာ တစ်နေ့နှင့် တစ်နေ့မတူဘဲ ပြောင်းလဲနေ၏။ နေ့စဉ် ပြောင်းလဲဖတ်ရှုနေသော ဆေးပညာ ဆောင်းပါးများအရ ရောဂါအမည်ပြောင်းကာ ဖော်ပြနေကြ၏။



**(ဂ) ကုထုံး**

ဤရောဂါရှင်များကို ကုသရန်မှာ အတန်ငယ် ခက်ခဲ၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ရောဂါ၏ အရင်းအမြစ်သည် ကိုယ်ခန္ဓာဆိုင်ရာ အကြောင်းရင်းခံကြောင့် မဟုတ်ဘဲ စိတ်ကြောင်းရင်းခံကြောင့် ဖြစ်သည်ဟူ၍ ကုသသူက အမှန်ကို ဖော်ထုတ်သောအခါ လူနာသည် ဆက်လက် အကုမခံသောကြောင့် ဖြစ်၏။ ယင်းရောဂါသည် အမျိုးသားများထက် အမျိုးသမီးများတွင် ပိုမိုဖြစ်တတ်၏။ စနစ်တကျ အစီအစဉ်ရေးဆွဲထားသော စိတ်ကုထုံးဖြင့် ကုသသင့်၏။

**၂-၉။ ကာယလွှဲပြောင်းတုံ့ပြန်မှု**

**(ကိုယ်စိတ်ဆက်စပ် ဖောက်ပြန်မှုများ)**

**(စိတ္တ-ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများ)**

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းများသည် အချို့သော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများကို ရစေနိုင်သည်ဟု ဆယ့်ရှစ်ရာစု ကုန်ခါနီးတွင် ပညာရှင်များက ရှာဖွေသိရှိလာခဲ့၏။ ဤအချက်သည် အထူးသဖြင့် ဖရွိုက်နှင့် ဂျနေတို့၏ ရေးသားချက်များက စံလွဲစိတ်ပညာကို ကျေးဇူးပြုလိုက်သော အချက်ပင် ဖြစ်၏။ ဤသို့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်သော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများကို ကိုယ်စိတ်ဆက်စပ် ဖောက်ပြန်မှုများ၊ သို့မဟုတ် စိတ္တ-ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများဟု အမည်ပေး၏။ ယင်းရောဂါများကို ယခုခေတ် စိတ်ပညာတွင်လည်းကောင်း၊ စိတ်ရောဂါကုပညာတွင် လည်းကောင်း လုံးဝ အငြင်းမပွားဘဲ တညီတညွတ်တည်း လက်ခံထားပြီး ဖြစ်၏။

**(က) ကိုယ်စိတ် ဆက်စပ် ဖောက်ပြန်မှုများကို ယေဘုယျ ဖော်ပြခြင်း**

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖိစီးအခြေအနေသည် ကိုယ်တွင်းဓာတ်မျှမှု (homeostasis) ကို ပျက်ယွင်းစေတတ်၏။ ကိုယ်တွင်းဓာတ်မျှမှု ပျက်ယွင်းခြင်းသည် အပြင်းဖမ်း ပျက်ပြားသောကြောင့် သော်လည်းကောင်း၊ နာတာရှည် ပျက်ပြားသောကြောင့် သော်လည်းကောင်း ဖြစ်သည်။ ကိုယ်တွင်းဓာတ်မျှမှုလျှင် ကိုယ်စိတ် ဆက်စပ် ဖောက်ပြန်မှုများ ဖြစ်တတ်၏။ ဤသို့

ကိုယ်စိတ် ဆက်စပ် ဖောက်ပြန်မှုများ ဖြစ်သောအခါ ကိုယ်ခန္ဓာ အင်္ဂါစု အဖွဲ့တစ်ခုခု၏ အလုပ်လည်း ချွတ်ယွင်းပျက်ပြားလာ၏။ ယင်းကို ဆေးဝါး ကုထုံးနှင့် စိတ်ကုထုံး နှစ်ရပ်လုံးတို့ဖြင့် ကုသပေးရန် လို၏။

**ဖြစ်ပွားသူ လူနာဦးရေ**

ဤရောဂါများ ဖြစ်ပွားသော လူနာအရေအတွက်ကို အတိအကျ မသိရပေ။ ခန့်မှန်းရုံသာ ပြုလုပ်နိုင်ကြ၏။ ဤသို့ ခန့်မှန်းရာတွင်လည်း ဖြစ်ပွားသူဦးရေ များပြားလှသည်ဟု ပညာရှင်အများက ယုံကြည်ကြ၏။ အထွေထွေရောဂါကု ဆရာဝန်များထံသို့ နေ့စဉ် လာရောက်ကုသကြသော လူနာများအနက် ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းမှ ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိသည် ကိုယ်စိတ် ဆက်စပ် ရောဂါရှင်များ ဖြစ်ကြသည်ဟု စိတ်ကျန်းမာရေး ပါရဂူများ၏ အစီရင်ခံစာများတွင် ဖော်ပြထား၏။

စက်မှု ဆေးပညာ သုတေသနများတွင်လည်း အလုပ်ဆင်းရန် ပျက်ကွက်သူများအနက် အများစုတို့မှာ ကိုယ်စိတ်ဆက်စပ် ဖောက်ပြန်မှု များကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု ဖော်ပြကြ၏။

စစ်ဆေးရုံများသို့ ကုသခံရန် လာရောက်ကြသော စစ်သည်တော် များ၏ ရောဂါအကြောင်းရင်းများအနက် ကိုယ်စိတ်ဆက်စပ် ဖောက်ပြန်မှု သည် အရေးအပါဆုံး အချက်တစ်ရပ် ဖြစ်သည်ဟု စစ်ဘက်အတွေ့အကြုံ ရှိသူများက ပြောဆိုကြ၏။

ရောဂါအတိအကျကို မညွှန်းဘဲ ထုတ်လုပ်ရောင်းချလျက်ရှိသော ဝမ်းနုတ်ဆေးများ၊ အစာအိမ်နှင့် ပတ်သက်သော ဆေးများ၊ ခေါင်းကိုက် ပျောက်ဆေးများ ထုတ်လုပ်ရောင်းချသော စက်ရုံကြီး တိုးတက်ထွန်း ကားနေခြင်းသည် ကိုယ်စိတ်ဆက်စပ် ရောဂါဖြစ်သူ အရေအတွက် များ ပြားကြောင်းကို ဖော်ပြနေသော အထောက်အထားတစ်ခုပင် ဖြစ်၏။

**ရောဂါအကြောင်းရင်း (etiology)**

များစွာသော ရောဂါရှင်တို့သည် ကိုယ်စိတ်ဆက်စပ် ဖောက်ပြန်မှု ဖြစ်ပွားသော အကြောင်းရင်းကို တိတိကျကျ ဖော်ထုတ်ရန် ခဲယဉ်း၏။ သို့သော်လည်း ယင်းရောဂါများသည် အချိန်ကြာမြင့်စွာ ပြင်းပြင်းထန်ထန်

စိတ်လှုပ်ရှားဖိစီးခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု သုတေသီများက တညီတညွတ်တည်း သဘောတူလက်ခံကြ၏။ ယင်းစိတ်လှုပ်ရှား ဖိစီးမှုသည် ယင်းပုဂ္ဂိုလ်က မိမိ၏ ဘဝအခြေအနေကို ပြန်လည်တုံ့ပြန်ပုံပေါ်တွင် အမှီပြု၏။ တစ်နည်းဆိုလျှင် ပုဂ္ဂလဓိဋ္ဌာန်တုံ့ပြန်မှုပေါ်တွင် အမှီပြု၏။ မိမိ၏ ဘဝအခြေအနေကို မေ့မိဋ္ဌာန်ကျကျ အာရုံသိ သိ၍ တုံ့ပြန်မှုပေါ်တွင် အမှီမပြုပေ။

မိမိ၏ စိတ်လှုပ်ရှားဖိစီးမှုကို နှုတ်မှုဆိုင်ရာ နည်းလမ်းဖြင့် သို့မဟုတ် ကာယလှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ နည်းလမ်းဖြင့် ကျေနပ်အောင် မဖြေရှင်းနိုင်လျှင် တင်းအားတို့သည် ကိုယ်တွင်းသို့ ဦးတည်ပြီးလျှင် ကိုယ်အင်္ဂါအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုခု၏ အလုပ်ကို ပျက်ပြားစေ၏။

လွတ်လပ်စွာ ဖော်ထုတ်ခြင်း မပြုနိုင်ဘဲ ကြိတ်မှတ်ခံနေရသော ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်းတို့သည် ယေဘုယျအားဖြင့် ကိုယ်တွင်းသို့ဦးတည်သော တင်းအားများကို ဖြစ်စေတတ်သည့် အကြောင်းရင်းများ ဖြစ်ကြ၏။ လူတို့၏ စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့်တကွ ယင်းနှင့် အတူဖြစ်သော ဇီဝကမ္မ အခြေအနေများကို စိတ်လေ့လာခြင်းဖြင့် ကိုယ်စိတ်ဆက်စပ်ဖောက်ပြန်မှုများ အကြောင်းကို ကောင်းစွာ နားလည်နိုင်၏။

**(ခ) စိတ်လှုပ်ရှားမှုများနှင့် ကိုယ်ခန္ဓာ ပြောင်းလဲမှုများ**

စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုသည်မှာ သက်ရှိ (organism) တစ်ခုလုံး၏ တုံ့ပြန်မှုတစ်ခု ဖြစ်၏။ ဤသို့ တုံ့ပြန်သောအခါ သက်ရှိသတ္တဝါ၏ ကိုယ်တွင်းဓာတ် မျှနေခြင်းကို ထိခိုက်ပျက်ပြားစေ၏။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် သက်ရှိသတ္တဝါသည် အရေးတကြီး အပြုအမူကို ပြုလုပ်ရန် မိမိကိုယ်ကို အသင့်ပြင်ဆင်ရသောကြောင့် ဖြစ်၏။ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်းတွင်-

- (၁) ပုဂ္ဂလဓိဋ္ဌာန် အတွေ့အကြုံများ
- (၂) ရှုမှတ်ရန် သိသာထင်ရှားသော အပြုအမူ ပြောင်းလဲမှုများ
- (၃) ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတို့၏ အလုပ်များ၌ ပြောင်းလဲမှုများ စသည်တို့ ပါဝင်၏။

ပုဂ္ဂလဓိဋ္ဌာန် အတွေ့အကြုံများတွင် သာယာမှု-မသာယာမှု (pleasantness-unpleasantness) ခံစားချက်၊ စိတ်ကြွ-စိတ်ငြိမ်မှု (excite-

ment-clemness) ခံစားချက်၊ တင်းအားလျော့ခြင်း (tension-relaxation) ခံစားချက်တို့ ပါဝင်ကြ၏။

သိသာထင်ရှားသော အပြုအမူ ပြောင်းလဲမှုများတွင် မျက်နှာအမူ အရာများ၊ ကိုယ်ဟန်အနေအထားများ၊ ခြေဟန် လက်ဟန်များ၊ အသံ အတိုးအကျယ်နှင့် အသံ အနေအထားများ ပါဝင်ကြ၏။

ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတို့၏ အလုပ်များ၌ ပြောင်းလဲခြင်းမှာ အလွန် ရှုပ်ထွေးလှ၏။ သို့ရာတွင် ယေဘုယျအားဖြင့် ကိုယ်တွင်း ဓာတ်မျှမှုတွင် ပြောင်းလဲသည်ဟု ဆိုနိုင်၏။ ယင်းမှာ ကိုယ်တွင်းရှိ အလွန်သိမ်မွေ့သော ဇီဝ-ကမ္မဓာတ်၏ မျှတညီညွတ်နေမှု ပြောင်းလဲခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ယင်း ပြောင်းလဲခြင်းတွင် ကိုယ်ခန္ဓာ အပူအအေး ပြောင်းလဲခြင်း၊ အာပေါဓာတ် မျှတညီညွတ်မှု ပြောင်းလဲခြင်း၊ နှလုံးခုန်နှုန်း ပြောင်းလဲခြင်း၊ သွေးတိုးနှုန်း ပြောင်းလဲခြင်း၊ အသက်ရှူနှုန်း ပြောင်းလဲခြင်းတို့ ပါဝင်၏။ အပြင်းအထန် စိတ်လှုပ်ရှားသောအခါ အထက်ပါ ပြောင်းလဲချက်များသည် မလွဲမသွေ ဖြစ်ပွားကြ၏။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် သက်ရှိသတ္တဝါသည် မိမိ၏ ရုပ် ပိုင်းဆိုင်ရာ အင်္ဂါတို့ အပေါ်တွင် ခါတိုင်းနှင့် မတူအောင် တုံ့ပြန်ရန် တောင်းဆိုနေသောကြောင့် ဖြစ်၏။

**Autonomic နာမ်ကြောအဖွဲ့၏ လုပ်ငန်း**

စိတ်လှုပ်ရှားနေစဉ် အပြုအမူနှင့် အတူတကွ တစ်ပြိုင်နက် ဖြစ်ပွား သော ဇီဝကမ္မ အခြေအနေကို Autonomic နာမ်ကြောအဖွဲ့၏ လုပ်ငန်း တွင် တွေ့နိုင်၏။ Autonomic နာမ်ကြောအဖွဲ့၏ လုပ်ငန်းဆိုသည်မှာ ပုံမှန်အခြေအနေတွင် သက်ရှိ၏ ကိုယ်တွင်းဓာတ်မျှတအောင် သူ့အလို အလျောက် ထိန်းပေးနေသော ယန္တရားပင် ဖြစ်၏။ Autonomic နာမ်ကြော အဖွဲ့၏ လုပ်ငန်းတွင် အပိုင်းကြီးနှစ်ပိုင်း ပါဝင်၏။ ယင်းတို့မှာ sympathetic နာမ်ကြောအဖွဲ့နှင့် parasympathetic နာမ်ကြောအဖွဲ့တို့ ဖြစ် ကြ၏။ ယင်းအဖွဲ့နှစ်ခုတို့သည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ဆန့်ကျင်ဘက်အလုပ်များ ကို လုပ်ကြ၏။ ပုံစံအားဖြင့် အဖွဲ့တစ်ခုက ကြွက်သားများကို တင်းမာစေ၍ အခြားအဖွဲ့တစ်ခုက ကြွက်သားတို့ကို ပြေလျော့စေသည့် သဘောပင် ဖြစ်၏။

parasympathetic နာမ်ကြောအဖွဲ့သည် ပုံမှန်အားဖြင့် ဇီဝဓာတ်၏ အလုပ်များကို ထိန်းပေးထား၏။ sympathetic နာမ်ကြောအဖွဲ့မှာမူ သက်ရှိ သတ္တဝါကို အရေးပေါ်ကိစ္စအတွက် ပြန်လည်တုံ့ပြန်ရန် အရင်သင့် ဖြစ်စေ၏။ patasympathetic နာမ်ကြောအဖွဲ့က ထိန်းပေးထားသော ပုံမှန် ဇီဝကမ္မအလုပ်များသည် စိတ်လှုပ်ရှားမှု ဖိစီးလာချိန်တွင် အနှောင့် အယှက် အဟန့်အတား ဖြစ်လာ၏။ ထိုအခါ sympathetic နာမ်ကြော အဖွဲ့က အရေးပေါ် အခြေအနေနှင့် ကိုက်ညီအောင် ဇီဝကမ္မ အလုပ်များကို ထိန်းပေး၏။ ဤသို့ ထိန်းပေးသည့်အတိုင်း ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတို့သည် မိမိတို့၏ အလုပ်များကို ဆောင်ရွက်ကြ၏။

**စံကိုက်စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့် စံလွဲစိတ်လှုပ်ရှားမှု**

လူအားလုံးတို့၌ နေ့စဉ်စိတ်လှုပ်ရှားမှုများ ဖြစ်ပွားလျက် ရှိကြ၏။ သို့ရာတွင် ယင်းစိတ်လှုပ်ရှားမှုတို့မှာ အများအားဖြင့် ခေတ္တယာယီသာ ဖြစ်ကြ၏။ အခြေအနေအရ စိတ်လှုပ်ရှားမှု ပမာဏသည် အထွက်အထိပ် သို့ ရောက်ပြီးနောက် ယင်းပုဂ္ဂိုလ်က ပြဿနာကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းလိုက် သောကြောင့် သော်လည်းကောင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ဖြစ်စေသော အနှောင့် အယှက် ပျောက်ကွယ်သွားသောကြောင့် သော်လည်းကောင်း စိတ်အေးချမ်း ငြိမ်သက်သွား၏။ ဤသို့ ပုံမှန် စံကိုက်စိတ်လှုပ်ရှားမှုကို ခံနိုင်စွမ်းရှိခြင်း သည် ကောင်းစွာညှိယူမှုရှိကြောင်းကို ပြသည့်အပြင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ ဘဝကို ချမ်းသာစေ၏။

သို့ရာတွင် စိတ်လှုပ်ရှားမှုသည် နာတာရှည်ဖြစ်လာလျှင် သော် လည်းကောင်း၊ အလွန်အမင်း မတန်တဆ ပြင်းထန်လွန်းလာလျှင် သော် လည်းကောင်း ကိုယ်တွင်းဓာတ်မျှမှုကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် ပျက်ပြားစေ၏။ ဤသို့ ကိုယ်တွင်းဓာတ်မျှမှုသည် ကြာမြင့်စွာ ဆက်လက်ပျက်ပြားနေပါလျှင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်တွင် ကိုယ်စိတ်ဆက်စပ် ရောဂါတစ်ခုခု ဖြစ်လာ၏။

**(ဂ) ကိုယ်ခန္ဓာအင်္ဂါစု အသီးသီးက ကိုယ်စိတ်ဆက်စပ် တုံ့ပြန်မှုများ**

ကိုယ်စိတ်ဆက်စပ် တုံ့ပြန်မှုသည် တစ်ခုတည်း သီးခြားလည်း ဖြစ် တတ်၏။ သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ခုသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါ၊ သို့မဟုတ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါတစ်ခုခုနှင့်လည်း အတူပူးတွဲဖြစ်တတ်၏။ ထို့ပြင်

ဤရောဂါသည် တိကျထင်ရှားသော အသွင်ဖြင့်လည်း ဖြစ်တတ်၏။ တိကျမှု မရှိဘဲ ယေဘုယျ အင်္ဂါစုများ၏ အလုပ်ချွတ်ယွင်းမှုအသွင်ဖြင့်လည်း ဖြစ် တတ်၏။ ကိုယ်စိတ်ဆက်စပ်ရောဂါကြောင့် တိကျထင်ရှားသောအသွင် ဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာအင်္ဂါစု ချွတ်ယွင်းခြင်းသည် အောက်ပါအချက်များပေါ်တွင် တည်၏။

- (၁) ကိုယ်ခန္ဓာ အင်္ဂါစုတစ်ရပ်၏ အားနည်းနေခြင်း၊
- (၂) လူနာ၏ ဘဝသက်တမ်းတွင် ရှေးယခင်က ရောဂါရခဲ့ဖူးခြင်း နှင့် မတော်တဆ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရရှိခဲ့ဖူးခြင်း၊
- (၃) လူနာ၏ ဆွေမျိုးတစ်ယောက်ယောက်တွင် ယင်းကိုယ်ခန္ဓာ အင်္ဂါစု၌ ရောဂါရနေခြင်း၊
- (၄) စိတ်လှုပ်ရှားဖိစီးမှု၏ သဘာဝ၊
- (၅) ယင်းကိုယ်ခန္ဓာအင်္ဂါစုသည် လူနာအတွက် သင်္ကေတအဖြစ် အဓိပ္ပာယ်ရှိနေခြင်း၊
- (၆) ယင်းကိုယ်ခန္ဓာအင်္ဂါစု ချွတ်ယွင်းခြင်းကြောင့် လူနာတွင် ဆင့်ပွား အကျိုးကျေးဇူးရှိခြင်း၊

ယင်းအချက်တို့အပေါ်တွင် အမှီပြု၍ ကိုယ်ခန္ဓာအင်္ဂါစုတစ်ခု၌ ကိုယ် စိတ်ဆက်စပ် တုံ့ပြန်မှု ဖြစ်၏။ အထက်ပါအချက်များအနက် မည်သည့် အချက်သည် မည်သည့်အချက်များထက် ပိုမိုအရေးကြီးကြောင်းကို ဆုံးဖြတ် ရန်မှာမူ လူနာတစ်ဦးစီ၏ ဘဝဖြစ်စဉ်ကို သေချာစွာ လေ့လာပြီးမှသာ ပြုလုပ်နိုင်ပေမည်။ ကိုယ်စိတ်ဆက်စပ်ရောဂါဖြစ်သူ လူနာများ၏ ဘဝ ဖြစ်ရပ်များကို ယေဘုယျအားဖြင့် လေ့လာကြည့်သောအခါ လူနာတိုင်းတွင် ရင့်ကျက်မှုလိုနေသည်ကို တွေ့ရ၏။ အချို့လူနာတို့သည် မိမိတို့၏ လက်ရှိ ရင့်ကျက်မှုအဆင့်မှ ထို့ထက် ပိုမိုရင့်ကျက်သော အဆင့်သို့ ပြောင်းရမည့် အခါများ၌ ကိုယ်စိတ်ဆက်စပ်ရောဂါ ဖြစ်ပွားတတ်သည်ကို တွေ့ရ၏။ ယင်းပုဂ္ဂိုလ်တို့တွင် တိမ်မြုပ်မှုများနှင့် ပြင်းထန်လှသော ကလေးဘဝက အကြောင်းဆက်ခြင်းများကိုပါ တွေ့ရ၏။

ချွတ်ယွင်းမှုဖြစ်ပွားသော ကိုယ်ခန္ဓာအင်္ဂါစုအလိုက်၊ သို့မဟုတ် ချွတ်ယွင်းမှု သီးခြားဖြစ်ပွားသော အင်္ဂါစုအလိုက် ကိုယ်စိတ်ဆက်စပ်

တုံ့ပြန်မှုများကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားသည်။ ပဓာန ကိုယ်စိတ်ဆက်စပ် ရောဂါများမှာ-

- (၁) **အစာအိမ်အူလမ်းကြောင်း** (gastrointestinal) တုံ့ပြန်မှုများ
- (၂) **နှလုံးသွေးကြော** (cardiovascular) တုံ့ပြန်မှုများ
- (၃) **အသက်ရှူ** (respiratory) အင်္ဂါစု တုံ့ပြန်မှုများ
- (၄) **အရေပြား** (skin) တုံ့ပြန်မှုများ
- (၅) **ကြွက်သားအရိုးငြမ်း** တုံ့ပြန်မှုများ
- (၆) **အင်္ဂါဇာတ်-ဆီးလမ်းကြောင်း** (genito-urinary) တုံ့ပြန်မှုများ
- (၇) **အခြားအင်္ဂါစု** တို့၏ တုံ့ပြန်မှုများတို့ ဖြစ်ကြ၏။

အခြားသော ကိုယ်စိတ်ဆက်စပ် ရောဂါများမှာ သွေးလှည့်ပတ်ခြင်း ဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများ **အတွင်းထုတ်ဂလင်း** (endocrine gland) တို့၏ တုံ့ပြန်မှုများ၊ အထူးအာရုံခံ အင်္ဂါစုတို့၏ တုံ့ပြန်မှုများ စသည်တို့ ဖြစ်ကြ၏။

**(၁) အစာအိမ်အူလမ်းကြောင်း တုံ့ပြန်မှုများ**

အစာအိမ်နှင့် အူမကြီး၏ အစိတ်အပိုင်းများ ပါဝင်သော ကာယ လွှဲပြောင်း ဖောက်ပြန်မှုများမှာ-

- (က) အစာအိမ်အနာခွက်ဖြစ်ခြင်း
- (ခ) အညစ်အကြေးစွန့်မှု ဖောက်ပြန်ခြင်းများ
- (ဂ) **နာတာရှည် အစာအိမ်ရောင်ရမ်းနာ** (chronic gasteitis)
- (ဃ) ခံတွင်းပျက်ခြင်း တို့ ဖြစ်ကြ၏။

က။ **အစာအိမ်အနာခွက်ဖြစ်ခြင်း**။ ။ အစာအိမ်အနာခွက်၏ လက်ငင်း လောလောဆယ်အကြောင်းမှာ အစာအိမ်တွင် အက်ဆစ်ဓာတ် ရည်များ အထွက်လွန်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်၏။ ထိုအက်ဆစ်ဓာတ်ရည်သည် အစာအိမ်နံရံကို စား၏။ ပူလောင်စေ၏။ နောက်ဆုံးတွင် အစာအိမ်နံရံ များကို ပျက်စီးစေ၏။ အစာအိမ်တွင် အက်ဆစ်ဓာတ်ရည်များ လွန်လွန် ကြူးကြူး ထွက်ရခြင်းမှာ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို ဖြေဖျောက်၍မရသဖြင့်

အချိန်ကြာမြင့်စွာ ဖိစီးခံရသည့် အခြေအနေကြောင့်ပင် ဖြစ်၏။ ကြီးပွား လိုစိတ် အလွန်ပြင်းတန်၍ စွမ်းစွမ်းတမံ ကြိုးစားလိုသော်လည်း ယင်းဆန္ဒ နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သော အခြားသူများအပေါ် မှီခိုရန်ဆန္ဒရှိနေသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များ၌ အစာအိမ်အနာခွက်ရောဂါ ဖြစ်လေ့ရှိသည်ကို အများအားဖြင့် တွေ့ရ၏။ ထို့ပြင် အစာအိမ်အနာခွက်သည် မိန်းမများထက် ယောက်ျား များတွင် ပို၍ အဖြစ်များသည်ကို တွေ့ရ၏။

ခ။ **အညစ်အကြေးစွန့်မှု ဖောက်ပြန်ခြင်းများ။** ။ နာတာရှည် ဝမ်းသက်ခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ အိပ်ရာထဲ ဆီးပါခြင်းတို့တွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင် ရာ ထူးခြားချက်များ ရှိကြ၏။ ယင်းဖောက်ပြန်မှုများသည် ငယ်ရွယ်စဉ်က အိမ်သာတက်ရန် လေ့ကျင့် သင်ကြားပေးခြင်းနှင့် ဆက်စပ်မှုရှိသည်ဟု စိတ်စိစစ်မှုပညာ သိအိုရီများ၌ ယူဆ၏။ ထို့ပြင် အညစ်အကြေးစွန့်သော အလုပ်ကို အောင့်ထားခြင်း ထိန်းထားခြင်း၊ အခြားသူတို့နှင့် လိုက်လျော၍ ပြုလုပ်ခြင်း၊ အညစ်အကြေးစွန့်လိုသော ဆန္ဒကို ဆန့်ကျင်အာခံခြင်း စသော ပြဿနာများနှင့် ဆက်စပ်သည်ဟူ၍လည်း ယူဆ၏။ ဤသိအိုရီများကို လက်တွေ့ သုတေသနပြုလုပ်ကြည့်ရန် လို၏။ သို့ရာတွင် အညစ်အကြေး စွန့်မှု ဖောက်ပြန်သော လူနာများ၌ စိုးရိမ်ခြင်း၊ အပြစ်စွဲခံစားမှုရှိခြင်း၊ စိတ်နာကြည်းခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်သော စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ဖိစီးမှုများ ရှိကြောင်းကို ယေဘုယျအားဖြင့် ပညာရှင်များက လက်ခံကြ၏။

ဂ။ **နာတာရှည် အစာအိမ်ရောင်ရမ်းနာ။** ။ နာတာရှည် အစာ အိမ်ရောင်ရမ်းနာ ဆိုသည်မှာ လေတက်ခြင်း၊ အစာအိမ်တွင်းမှ အသံမြည် ခြင်း၊ **ရင်ပူနာ** (heartburn)၊ အစာမကျေခြင်း စသော အစာအိမ်နှင့် ပတ်သက်သည့် ရောဂါပြုလက္ခဏာအားလုံးတို့ကို ခြုံ၍ ရည်ညွှန်းခေါ်ဆို သော ဝေါဟာရဖြစ်၏။ ဤရောဂါပြုလက္ခဏာတို့သည် စိတ်လှုပ်ရှားဖိစီးမှု ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လျှင် ယင်းတို့ကို ကိုယ်စိတ်ဆက်စပ် ဖောက်ပြန်မှုများဟု မှတ်ယူရ၏။

ဃ။ **ခံတွင်းပျက်ခြင်း။** ။ ခံတွင်းပျက်ခြင်း ဆိုသည်မှာ စိတ် လှုပ်ရှားမှုက ဖိစီးသောကြောင့် အစာစားမှု လျော့ပါးခြင်းနှင့် နှုတ်မမြိန် ခြင်းပင် ဖြစ်၏။ စားသောက်မှုနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုတို့ ဆက်စပ်မှုရှိခြင်းမှာ ပုဂ္ဂလိကဆိုင်ရာ နောက်ပိုင်း အခြေခံပေါ်တွင် တည်၏။ လူနာအသီးသီးတွင်



တွေ့ရသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အချက်များမှာ ကြီးထွားမှုကို ဆန့်ကျင်လိုခြင်း၊ မိဘတို့၏ အလိုများကို အကြမ်းဖက်၍ အာခံဆန့်ကျင်ခြင်း၊ အပြစ်စွဲခံစားမှုများအတွက် မိမိကိုယ်မိမိ အပြစ်ဒဏ်ပေးခြင်းတို့ ဖြစ်ကြ၏။ စိတ်ကုခန်း အတွေ့အကြုံများအရ ကိုယ်ဝန်ရှိခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ကလေးငယ်တို့သည် တစ်မျိုးတစ်မည် မှတ်ကာ အစားအစာ စားသောက်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်ဝန်ရှိလာမည်ကို ကြောက်၍ မစားမသောက်ဘဲနေသည်ကို တစ်ခါတစ်ရံ တွေ့ရ၏။

**(၂) နှလုံးသွေးကြောတုံ့ပြန်မှုများ**

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အချက်များကြောင့် နှလုံးနှင့် သွေးဥများတွင် ဖောက်ပြန်သော ရောဂါများ (က) နှလုံးနှင့်ဆိုင်သော နယူးရိုးဆစ်၊ (ခ) **ကြောင်းအင်မသိ သွေးတိုးရောဂါ** (essential hypertension)၊ (ဂ) **သတိလစ်မေ့မျောခြင်း** (syncope) နှင့် (ဃ) ခေါင်းကိုက်ခြင်းတို့ဖြစ်ကြ၏။

က။ **နှလုံးနှင့်ဆိုင်သော နယူးရိုးဆစ်** ။ နှလုံးနှင့်ဆိုင်သော နယူးရိုးဆစ် ဆိုသည်မှာ စိတ်ကြောင့် အရင်းမူလဖြစ်သော နှလုံးနှင့်ပတ်သက်သည့် ရောဂါလက္ခဏာအတွက် ပေးထားသည့် အမည်ဖြစ်၏။ ယင်းရောဂါပြုလက္ခဏာများမှာ နှလုံးတုန်ခြင်း၊ အသက်ရှူမြန်ခြင်း၊ နှလုံးကြွက်သား တွန့်ရှုံ့ခြင်းနှင့် နာကျင်ခြင်းတို့ ဖြစ်ကြ၏။ ယင်းရောဂါပြုလက္ခဏာများကို ကိုယ်ကြောင်းရင်းခံ နှလုံးရောဂါများတွင်လည်း တွေ့ရ၏။ ထို့ကြောင့် ယင်းတို့ကို ကိုယ်စိတ်ဆက်စပ် ဖောက်ပြန်မှုဟု တိတိကျကျ ရောဂါမဖော်မီ အထူးဂရုပြု၍ ဆေးစစ်ရန် လို၏။

ထို့ပြင် လူနာတွင် စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့် ပတ်သက်သော ပဋိပက္ခနှင့် စိတ်တင်းအားများခြင်းကို မတွေ့ရလျှင် နှလုံးနှင့်ဆိုင်သော နယူးရိုးဆစ်ကို ရောဂါမဖော်သင့်ပေ။ အတွေ့အကြုံများအရ နှလုံးနှင့်ဆိုင်သော နယူးရိုးဆစ်ကို ဖြစ်ပွားစေတတ်သည့် လက်ငင်းအကြောင်းများမှာ လူနာ၏ နှလုံးနှင့် ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်သင့်ကြောင်း ဆရာဝန်၏သတိပေးချက်၊ လူနာကို ဆေးစစ်ရာတွင် မအောင်မြင်ခြင်း၊ လူနာ၏ မိတ်ဆွေများ၊ သို့မဟုတ် မိသားစုထဲမှ တစ်ယောက်ယောက်တွင် နှလုံးရောဂါရှိခြင်း (တစ်ခါတစ်ရံတွင် ယင်းနှလုံးရောဂါကြောင့် သေဆုံးသွားခြင်း) လူနာတွင် မမျှော်လင့်ဘဲ နှလုံးနှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါပြုလက္ခဏာများ ရုတ်တရက်ပေါ်လာခြင်း၊

ကော်ဖီ၊ သို့မဟုတ် ဆေးလိပ်ကို အလွန်အကြူးသောက်ခြင်း ကဲ့သို့သော အခြားအကြောင်းတစ်ခုကြောင့် ယင်းရောဂါပြုလက္ခဏာများ (ယာယီမျှပင် ဖြစ်စေ) ပေါ်လာခြင်းတို့ ဖြစ်၏။

အထက်၌ ဖော်ပြခဲ့သော လက်ငင်းအကြောင်းများသည် နှလုံးနှင့် ဆိုင်သည့် နယူးရိုးဆစ်ဖြစ်ရန် အကြောင်းခံရှိနေသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့ကို ထို ရောဂါဖြစ်စေတတ်သော အကြောင်းရင်းများပင် ဖြစ်၏။

နှလုံးနှင့်ဆိုင်သည့် နယူးရိုးဆစ်ဖြစ်စေသော အကြောင်းရင်းခံများ မှာ စိုးရိမ်ပူပန်မှုရှိခြင်းနှင့် ယင်းစိုးရိမ်ပူပန်မှုကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာဆိုင်ရာ အလုပ်များ ချွတ်ယွင်းခြင်းတို့ ဖြစ်၏။ နှလုံးနှင့်ဆိုင်သော နယူးရိုးဆစ် ရောဂါ ဖြစ်သူများတွင် ပညာရှင်များ တစ်ညီတစ်ညွတ်တည်း လက်ခံသော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးညီယူမှု ပုံစံဟူ၍ မရှိသော်လည်း ထူးခြားထင်ရှားသော အချက်များမှာ (၁) သေရမည်ကို စွဲစွဲမြဲမြဲ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ (၂) နေမကောင်း ခြင်းကြောင့် အခြားသူများကို မိမိစိတ်အလိုကျ ဆောင်ရွက် လုပ်ကိုင်စေ လျက် ဆင့်ပွားအကျိုးရှိခြင်းတို့ ဖြစ်ကြ၏။

ခ။ **သွေးတိုးရောဂါ။** ။ ကိုယ်ကြောင်းရင်းခံ အကြောင်းမရှိဘဲ တစ်စထက်တစ်စ အချိန်ကြာကြာ သွေးဖိအား ပို၍တိုးပြင်းလာခြင်းကို သွေးတိုးရောဂါဟု ခေါ်၏။ ဤရောဂါ၏ အစောဆုံးအဆင့်တွင် လူနာ၌ တစ်ခါတစ်ခါတွင် ယာယီသွေးဖိအား တိုးပြင်းတတ်သည်ကို တွေ့ရ၏။ ထို့နောက် ယင်းပုဂ္ဂိုလ်၏ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာပြဿနာ သက်သာရာ မရသောအခါ အတန်ငယ်မြင့်သော သွေးဖိအား တိုးပြင်းခြင်းသည် အစဉ် မြဲလာ၏။ ဤသို့ သွေးဖိအားတိုး ကြာမြင့်စွာ စွဲ၍ ပြင်းလာခြင်းသည် သွေးဥများတွင် မလိုအပ်ဘဲ ပိုမိုအားစိုက်ထုတ်ခြင်းကို ဖြစ်စေ၏။ ထိုမှ တစ်ဖန် ဦးနှောက်သွေးကြောပြတ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် နှလုံး၏ အလုပ်ကို အလွန်အကြူး ပိုမိုလုပ်ခြင်းကဲ့သို့သော အဖြစ်မျိုးတို့ကို ဖြစ်စေ၏။ ယင်း အဖြစ်မျိုးတို့သည် လူနာကို သေစေတတ်၏။ သွေးဖိအားတိုး အမြဲပြင်းလာ ခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်တွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပျက်စီးမှုကို ဖြစ်စေတတ်သော ကြောင့် ယင်းရောဂါမှာ ဆေးပညာ၏ ပြဿနာတစ်ရပ်အဖြစ် စဉ်းစားသည့် နည်းတူ စိတ်ပညာ၏ ပြဿနာတစ်ရပ်အဖြစ်ဖြင့်လည်း စဉ်းစားသင့်၏။

သွေးတိုးရောဂါနှင့် ဆက်စပ်နေသော စိတ်အဟုန်ဆိုင်ရာ အချက်

များတွင် “မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ထိန်းချုပ်၍ အပေါ်ယံပြင်ပတွင် မိတ်ဆွေသဖွယ် ဆက်ဆံနေရသော်လည်း အတွင်း၌မူ ပြင်းထန်စွာ အကြမ်းဖက်လိုခြင်းနှင့် စိုးရိမ်ခြင်း” တို့ ပါဝင်သည်ကို တွေ့ရ၏။ လူနာသည် မိမိ၏ အကြမ်းဖက်လိုမှုကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဖော်ထုတ်ပြလိုက်သောကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာမည့် အကျိုးဆက်များကို ကြောက်နေ၏။ ယင်းသို့ ကြောက်နေခြင်းသည် စိုးရိမ်မှုကို တိုးစေ၏။ ထို့ကြောင့် လူနာ၌ ထာဝစဉ် စိတ်ပဋိပက္ခ ဖြစ်စေ၏။

သွေးတိုးရောဂါဖြစ်သော လူနာသမိုင်းများကို ကောက်ယူကြည့်သော အခါ အလွန်အကြူး ကာကွယ်စောင့်ရှောက်၍ အလွန်အကြူး လွှမ်းမိုးတတ်သော မိခင်များအပေါ်တွင် မှီခိုခဲ့သူများ ဖြစ်ကြောင်းကို မကြာမကြာ တွေ့ရ၏။ ထို့ပြင် မိခင်နှင့် ဤသို့ ဆက်ဆံခဲ့ရသည့်အတွက်လည်း များစွာ နာကြည်းခဲ့သူများ ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရ၏။

၇။ **သတိမေ့မော့ခြင်း၊ သို့မဟုတ် သေငယ်သေခြင်း။** ။ အလွန်အမင်း ကြောက်ရွံ့ခြင်းကြောင့် ရုတ်တရက် သွေးဖိအားထိုးကျခါ မေ့မော့သွားတတ်သည်ကို မကြာမကြာ တွေ့ရ၏။ နှလုံးနှင့် သွေးကြောတုံ့ပြန်မှု ချွတ်ယွင်းခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော မေ့မော့ခြင်းကို hysteria ရောဂါတွင် တွေ့ရတတ်သော ဆက်စပ်မဲ့တုံ့ပြန်မှုတစ်ရပ်ဖြစ်သည့် မေ့မော့ခြင်းနှင့် သတိပြု၍ ခွဲခြားရန်လို၏။

၈။ **ခေါင်းကိုက်ခြင်း။** ။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ အချက်ပေါင်းများစွာတို့သည် ခေါင်းကိုက်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်၏။ နှလုံးနှင့် သွေးကြောတွင် ပြောင်းလဲမှုများကြောင့် ဦးခွံတွင်း ဖိအားတိုးလာသည့်အတွက် ခေါင်းကိုက်ခြင်း ဖြစ်၏။ ယင်းခေါင်းကိုက်ခြင်းများသည် သွေးတိုးရောဂါ၏ ဒုတိယမြောက် ရောဂါပြုလက္ခဏာ ဖြစ်၏။

စိတ်အဟုန်ဆိုင်ရာ ရှုထောင့်ကကြည့်လျှင် ခေါင်းကိုက်ခြင်းသည် ထုတ်ဖော်မပြနိုင်သော ရန်လိုမှုများနှင့်အတူ ယှဉ်၍ဖြစ်တတ်သည်ကို အများဆုံး တွေ့ရ၏။ ကိုယ်ခန္ဓာဆိုင်ရာ အကြောင်းနှင့် စိတ်အဟုန်ဆိုင်ရာ အကြောင်းနှစ်ရပ်လုံးကို အခြေခံ၍ဖြစ်သော ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ခြင်းသည် အလွန်ပြင်းထန်လှ၏။ ခေါင်းမူး၏။ အော့အန်၏။ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါစုတွင် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေ၏။ သုတေသီအချို့က ဤခေါင်းကိုက်ခြင်းမျိုးသည် ဝက်ရူးပြန်ခြင်းနှင့် ဆက်စပ်သည်ဟု ယူဆကြ၏။

(၃) အသက်ရှူအင်္ဂါစု၏ တုံ့ပြန်မှုများ

အသက်ရှူအင်္ဂါစုနှင့် ပတ်သက်သော စိတ္တ-ဇီဝကမ္မဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများတွင် ရင်ကျပ်ပန်းနာ၊ နှာရည်ယိုခြင်း၊ **လေပြွန်ရောင်ရောဂါ** (bronchitis) နှင့် sinusitis တို့ ပါဝင်ကြ၏။ ဤအကြောင်းနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ပြုလုပ်သော လေ့လာမှုအားလုံးလိုလိုတွင် ရင်ကျပ်ပန်းနာကို အထူးပြု၍ လေ့လာခဲ့ကြ၏။ အသက်ရှူအင်္ဂါစုတို့မှာ အသက်ရှင်သန် တည်ရှိခြင်းနှင့် ဆက်စပ်နေကြောင်းကို အများသိရှိ လက်ခံပြီးဖြစ်၏။ သုတေသန ပြုချက်များတွင်လည်း ယေဘုယျအားဖြင့် ဤအချက်ကို ဖော်ပြကြ၏။ ထို့ကြောင့် အသက်ရှူအင်္ဂါစုတို့၏ ဖောက်ပြန်ချွတ်ယွင်းမှုများသည် အသက်သေမည်ကို စိုးရိမ်မကင်း ခံစားနေရကြောင်း ဖော်ပြနေခြင်းပင် ဖြစ်သည်ဟု ဆိုကြ၏။ စိတ်ကြောင်းရင်းခံ အကြောင်းကြောင့် အသက်ရှူအင်္ဂါစုတို့၏ တုံ့ပြန်မှုများ ချွတ်ယွင်းခြင်းသည် အလွန်ရှုပ်ထွေးသော ပြဿနာတစ်ရပ် ဖြစ်သောကြောင့် အထူးဂရုပြု လေ့လာသင့်၏။ စိတ်ကြောင်းရင်းခံမှာ အရင်းမူလဖြစ်ကြောင်း အထောက်အထား ခိုင်ခိုင်မာမာ လို၏။

က။ **ရင်ကျပ်ပန်းနာ။** ။ ရင်ကျပ်ပန်းနာသည် မသင့်သော ဓာတ်ပစ္စည်းကို ဇီဝ-ဓာတု သဘောဖြင့် တိုက်ရိုက် ပြန်လည်တုံ့ပြန်သော ကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်၏။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ဖိစီးမှုကို ပြန်လည်တုံ့ပြန်သောကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်၏။ ဆိုလိုသည်မှာ ရင်ကျပ်ပန်းနာသည် ကိုယ်ကြောင်းရင်းခံကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်၏။ စိတ်ကြောင်းရင်းခံကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်၏။ စိတ်ကြောင်းရင်းခံ ရင်ကျပ်ပန်းနာ ဖြစ်ကြောင်း သုတေသနများ ပြုလုပ်၍ တိကျသော အထောက်အထား ပြနိုင်လေလေ၊ ကိုယ်ကြောင်းရင်းခံ ရင်ကျပ်ပန်းနာနှင့် ပတ်သက်သော သုတေသနလုပ်ငန်း နည်းလေလေ ဖြစ်သွားပေမည်။ စိတ်ကြောင်းရင်းခံ ရင်ကျပ်ပန်းနာ ရောဂါရှင်များအတွက် မိခင်ကို မှီခိုလွန်းခြင်း၊ ဤသို့ မှီခိုခြင်းသည် ပြဿနာတစ်ရပ် ဖြစ်နေခြင်း မိခင်နှင့် ခွဲခွာရမည်ကို အလွန်စိုးရိမ်ခြင်းတို့ ရှိနေသည်ကို ထင်ရှားစွာ တွေ့ရ၏။ ထို့ပြင် မိဘအပေါ်တွင် ကာမသံယောဇဉ် များလွန်းကြောင်းကိုလည်း ထင်ရှားစွာ တွေ့ရ၏။ စိတ်ကြောင်းရင်းခံ ရင်ကျပ်ပန်းနာ လူနာများတွင် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပုံစံအမျိုးမျိုး ခြားနားကြသော်လည်း အထက်ပါ အချက်များတွင် တူညီသည်ကို တွေ့ရ၏။ အာရုံထိလွယ်ခြင်း၊

အကြမ်းဖက်လိုခြင်း၊ ကြီးပွားထွန်းကားလိုခြင်း၊ မလုပ်မနေနိုင်ခြင်းတို့ ကဲ့သို့သော ဆန့်ကျင်သည့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး အင်္ဂါရပ်များရှိသော ပုဂ္ဂိုလ် များ၌ပင်လျှင် စိတ်ကြောင်းရင်းခံ ရင်ကျပ်ပန်းနာရောဂါရှိခဲ့လျှင် အထက်ပါ အချက်များတွင် တူညီတတ်သည်ကို တွေ့ရ၏။

ခ။ **အသက်ရှူအင်္ဂါစု၏ အခြားအခြေအနေများ။** ။နှာရည်ယိုခြင်း၊ sinusitis နှင့် နာတာရှည် ရင်ကျပ်ခြင်းတို့တွင် စိတ်အဟုန်ဆိုင်ရာ အချက်များနှင့် ပတ်သက်၍ ပြုလုပ်သော သုတေသနများ အလွန်နည်း၏။ သို့ရာတွင် စိတ်ကုပညာနှင့် ပတ်သက်သော စာပေများတွင် အထက်ပါ ရောဂါများသည် စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ဖိစီးမှုများနှင့်အတူ ယှဉ်၍ဖြစ်တတ်ကြောင်း ဖော်ပြသည်ကို တစ်ခါတစ်ရံ တွေ့ရ၏။

**(၄) အရေပြား တုံ့ပြန်မှုများ**

**နှင်းခူ (eczema)၊ ဆင်အင်ပျဉ် (hives)၊ ဝက်ခြံ (acne) နှင့် ယားနာ (itch)** တို့ကဲ့သို့သော အရေပြားတုံ့ပြန်မှုများတွင် ပါဝင်သည့် စိတ်ကြောင်းရင်းခံ အချက်များကို ကုခန်းပညာရှင်များနှင့် **အရေပြား နာမ်ကြောရောဂါ (neurodermatosis)** ပညာရှင်များသည် ကောင်းစွာ မသိကြသော်လည်း လူနာသမိုင်းများကို ကောက်ယူခဲ့ကြ၏။ ယင်း လူနာသမိုင်းများတွင် စိတ်အဟုန်ပါဝင်ကြောင်းကို ထင်ရှားစွာ တွေ့ရ၏။ ရောဂါ၏ စိတ်အဟုန်နှင့် ပတ်သက်သော အချက်များမှာ ပြင်းပြင်းထန်ထန် အကြမ်းဖက်လိုခြင်းများ၊ **လိင်ပြခြင်း (exhibitionism)** နှင့် ဆိုင်သော မသိစိတ် လိုအင်များ၊ ယင်းတို့နှင့် ဆက်စပ်နေသော ရှက်ကြောက်ခြင်းနှင့် အပြစ်စွဲခံစားမှုများ စသည်တို့ ဖြစ်ကြ၏။

အပြစ်စွဲ ခံစားမှုများသည် မိမိကိုယ်ကို ပြင်ပလောကနှင့် အဆက်အသွယ် ဖြတ်လို၏။ ယင်းကို အရေပြားတုံ့ပြန်မှုဖြင့် ဖော်ပြ၏။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် အရေပြားသည် ကိုယ်ခန္ဓာ၏ အပေါ်ယံအလွှာ ဖြစ်၏။ ထို့နောက် ထိတွေ့မှု၊ ဖိနှိပ်မှုနှင့် အပူအအေးအာရုံကို လက်ခံသော အာရုံခံအင်္ဂါတစ်ခုလည်း ဖြစ်၏။ ထို့ပြင် အရေပြားသည် ပြင်ပလောကနှင့် ကိုယ်တွင်းကို ခွဲခြားထားသော နံရံတစ်ခုလည်း ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် မလုံမခြုံ ခံစားရခြင်း၊ မလုံမလောက် ခံစားရခြင်းနှင့် ရန်လိုခြင်းတို့ကို ရောဂါအဖြစ်ဖြင့် ဖော်ပြသောအခါ အရေပြား၌ ပေါ်လခြင်း ဖြစ်၏။

**(၅) ကြွက်သားအရိုးငြမ်း တုံ့ပြန်မှုများ**

ကြွက်သားများနှင့် အရိုးငြမ်း အင်္ဂါစုတို့သည် စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ဖိစီးမှုများကို-

- (က) ရူမယောင် ရိုးဆက်ရောင်ရောဂါ (rheumatoid arthritis)၊
- (ခ) **နောက်ကျောတက်ခြင်း** (backache)၊
- (ဂ) **ကြွက်တက်ခြင်း** (muscle cramp) တို့ဖြင့် ပြန်လည်တုံ့ပြန် တတ်၏။

လူတို့သည် စိတ်လှုပ်ရှားမှုတင်းအား များလာသောအခါ ကြွက်သား လှုပ်ရှားမှုများ ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် တင်းအားလျော့အောင် ပြုလုပ်ကြ၏။ ထို့ကြောင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ တင်းအားများခြင်းနှင့် ကြွက်သားလှုပ်ရှား ခြင်းတို့သည် နီးကပ်စွာ ဆက်စပ်လျက်ရှိ၏။ ဤအချက်ကို ထောက်၍ ကြွက်သားအရိုးငြမ်း တုံ့ပြန်မှုများတွင် စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ အချက်များ ပါဝင်ကြောင်းကို ကောင်းစွာ နားလည်နိုင်၏။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ တင်း အားများသည် ပြင်းထန်လွန်းသောအခါ သို့မဟုတ် အလွန်ကြာမြင့်လာ သောအခါ (ပြေလျော့အောင် မပြုလုပ်လျှင်) ယင်း တို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာ သော ကြွက်သားအားစိုက်ရမှုသည် ကိုက်ခဲခြင်းများနှင့် နာကျင်ခြင်းများ ကို ဖြစ်ပေါ်စေ၏။

က။ **ရူမယောင် ရိုးဆက်ရောင်ရောဂါ။** ။ ဤရောဂါ ရုပ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ လက္ခဏာများမှာ အဆစ်များရောင်ခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း၊ ကောင်းစွာ မလှုပ်ရှားနိုင်ခြင်းတို့ ဖြစ်ကြ၏။ ယင်းရောဂါအကြောင်းနှင့် ပတ်သက်၍ စနစ်တကျ လေ့လာမှုများ နည်းခဲ့၏။ ပြုလုပ်ခဲ့သမျှသော လေ့လာမှုများ မှာလည်း အမျိုးသမီးလူနာများ အကြောင်းသာလျှင် များ၏။ ဤရောဂါ ဖြစ်ပွားသော အမျိုးသမီး လူနာဦးရေမှာ ယောက်ျား လူနာဦးရေထက် သုံးဆမှ ငါးဆအထိများအကြောင်း တွေ့ရ၏။ အားထားထိုက်သောလေ့လာမှု တစ်ခုအရ ဤရောဂါဖြစ်တတ်သည့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး အင်္ဂါရပ်များမှာ မိမိက အနာခံတတ်ခြင်း၊ အလွန်လိပ်ပြာမလုံတတ်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုမိမိ ပြည့်စုံသည်ဟု ယူဆခြင်း၊ တောင်းဆိုတတ်ခြင်း၊ အခြားသူများအပေါ် လွှမ်းမိုးတတ်ခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုတွင် ထိန်းသိမ်းနိုင်စွမ်းနည်းခြင်းတို့ ဖြစ် ကြသည်ဟု ဖော်ပြထား၏။ အမျိုးသမီး လူနာများတွင် ယောက်ျားများကဲ့

သို့ ကြံကြံခိုင်မှု ပြင်းထန်စွာရှိခြင်းနှင့် ငယ်ရွယ်စဉ်က ယောက်ျားဆန်  
သော အပြုအမူရှိခြင်းတို့ကို တွေ့ရ၏။

ကိုယ်စိတ်ဆက်စပ်ဖောက်ပြန်မှု တစ်ခုဖြစ်သော ရိုးဆက်ရောင်ရမ်း  
လူနာများ၏ အဓိက စိတ်အဟုန်များတွင် အချိန်ကြာမြင့်စွာ ဟန့်တား  
ပိတ်ပင်ခံရသော ရန်လိုခြင်းနှင့် အခြားလူတို့က ထိန်းချုပ်ပေးသည်ကို  
ဆန့်ကျင်အာခွခြင်းတို့ ပါဝင်၏။ အချိန်ကြာမြင့်စွာ ဟန့်တားပိတ်ပင်ခံရ  
ခြင်းကြောင့် ကြွက်သားတင်းအား များလာ၏။ ယင်းကြွက်သားတင်းအား  
များခြင်းသည် ရိုးဆက်ရောင်ရမ်းခြင်း၏ ရောဂါပြုလက္ခဏာများကို ဖြစ်  
ပေါ်စေ။

ခ။ **နောက်ကျောတက်ခြင်း။** ။ နောက်ကျော နာကျင်ကိုက်ခဲ  
သည်ဟူ၍ နယူးရိုးဆစ်ဝေဒနာရှင် အမျိုးမျိုးတို့က ညည်းညူတိုင်တန်းလေ့  
ရှိ၏။ ဤသို့ နောက်ကျောတက်သည်ဟူ၍ ညည်းညူခြင်းသည် အချိန်  
ကြာမြင့်စွာ မပြေမလည်ဖြစ်နေသော စိတ်တင်းအားများသည့် သဘော  
လည်း ဖြစ်နိုင်၏။ လူနာက မိမိသည် အဆမတန်ကြီးမားသော တာဝန်  
များကို ထမ်းရွက်နေရသည်ဟူ၍ စိတ်နာကြည်းမှုကို သင်္ကေတဖြင့် ဖော်  
ပြခြင်းသဘောလည်း ဖြစ်နိုင်၏။ စစ်အတွင်းက စစ်မှုထမ်း အရာထမ်းများ  
နာဖျားမကျန်း၍ ဆေးရုံသို့လာကြရာ နောက်ကျောတက်ခြင်းသည် အများ  
ဆုံးတွေ့ရသော ရောဂါပြုလက္ခဏာတစ်ခု ဖြစ်၏။ ဤသို့ ညည်းညူ  
တိုင်တန်းသူများအနက် ဦးရေအနည်းငယ်သာလျှင် ကိုယ်ကြောင်းရင်းခံ  
အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရ၏။ လူနာအများစုမှာ တာဝန်ကို  
တိမ်းရှောင်လိုသဖြင့် ဟန်ဆောင်နေကြကြောင်းကို တွေ့ရ၏။ ဤသို့  
ဟန်ဆောင်ခြင်းသည်ပင်လျှင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့်  
ဖြစ်ကြောင်း ပြ၏။

ဂ။ **ကြွက်တက်ခြင်း။** ။ ကြွက်တက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ရုတ်  
တရက် ကြွက်သားတွန့်ရှုံ့ခြင်း၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အဟုန်ကို ရှာဖွေရာ၌  
တွန့်ရှုံ့မှုတွင် ပါဝင်သော ကြွက်သားစု၏ နေရာကို ထောက်၍ ဆင်ခြင်သင့်  
၏။ ပုံစံ- မသိစိတ်တွင်း၌ ရန်လိုခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော စိတ်ပဋိပက္ခရှိသူ  
သည် လက်မောင်းကြွက်တက်၍ နာကျင်ပြင်းပြခြင်းကို ရောဂါလက္ခဏာ  
တစ်ရပ်အဖြစ် ဖော်ပြတတ်၏။

**(၆) အင်္ဂါဇာတ် ဆီးကြောင်းတုံ့ပြန်မှုများ**

ခန္ဓာကိုယ်အင်္ဂါစု အသီးသီး၏ အလုပ်များနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အချက်များ ဆက်နေကြောင်းကို ထုတ်ဖော်ပြရာတွင် အင်္ဂါဇာတ် ဆီးကြောင်း အင်္ဂါစုသည် အကောင်းဆုံးပုံစံ ဖြစ်၏။ အထူးသဖြင့် ကာမဆိုင်ရာ အလုပ် သည် အကောင်းဆုံးပုံစံ ဖြစ်၏။ မိဘများနှင့် ဆက်ဆံရေး (အထူးသဖြင့် ဆန့်ကျင်ဘက်လိင်ဖြစ်သော သားနှင့်အမိ၊ သမီးနှင့်အဖ ဆက်ဆံရေး) ကာမစိတ်များ နိုးကြားလာစ အချိန်တွင် ရှုပ်ထွေးသော တားမြစ်ချက်များ၊ ကာမ ကိစ္စနှင့်ဆက်နေသော ရှုပ်ထွေးမြားမြောင်လှသည့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ အချက်များနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ အချက်များသည် အင်္ဂါဇာတ်နှင့် ဆီးကြောင်းအင်္ဂါစု၏ အလုပ်တွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချွတ်ယွင်းမှုအမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ်စေရန် အခွင့်သာ၏။

က။ **ကာမအလုပ်ချွတ်ယွင်းမှုများ။** ။အမျိုးသမီးများတွင် အဓိက ကာမအလုပ်ချွတ်ယွင်းမှုမှာ ကာမစိတ်ခေါင်းပါးခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ကာမ စိတ်ခေါင်းပါးမှု ဆိုသည်မှာ အဆင့်အမျိုးမျိုးရှိ၏။ နိမ့်သောအဆင့်တွင် ကာမကိစ္စ၌ နှောင့်နှေးကြန့်ကြာ၏။ မြင့်သောအဆင့်တွင် ကာမအရာသာကို လုံးဝခံစား၍ မရာတော့ပေ။ ယောက်ျားများတွင် တွေ့ရသော ကာမအလုပ် ချွတ်ယွင်းမှုမှာ သုက်လွတ်မြန်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။ ဤသို့ ဖြစ်ခြင်းသည် ယောက်ျားမပီသရာ ရောက်သဖြင့် ယေဘုယျစိုးရိမ်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်၏။

စိတ်စိစစ်မှုပညာရှင်တို့၏ အလိုအရ ဤသို့ဖြစ်ရခြင်းသည် ငယ် စဉ်က **အက်ဒီပတ်စိတ်ပဋိပက္ခမှု (Oedipus conflict)** ကို ပြေလည်အောင် ကောင်းစွာ မဖြေရှင်းခဲ့ရသောကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု ယူဆ၏။ အမျိုးသမီး များ၏ ကာမအလုပ် ချွတ်ယွင်းမှုတစ်ရပ်ဖြစ်သော ကာမစိတ် ခေါင်းပါးခြင်း မှာလည်း ငယ်ရွယ်စဉ်က ကောင်းစွာ မပြေလည်ခဲ့သော **အီလက်ထရာ စိတ်ထားဖွဲ့စည်းမှု (Electra complex)** မှကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု စိတ်စိစစ်မှု ပညာရှင်များက ယူဆကြ၏။

ခ။ **မျိုးဆက်ပြန်ပွားမှု အလုပ်ချွတ်ယွင်းခြင်းများ။** ။အမျိုး သမီးတို့၏ မျိုးဆက်ပြန်ပွားမှု အလုပ် ချွတ်ယွင်းခြင်းများတွင် မီးယပ် သွေးပေါ် မမှန်ခြင်း အမျိုးမျိုးလည်း ပါဝင်၏။ ရာသီသွေး အချိန်မှန်မှန်



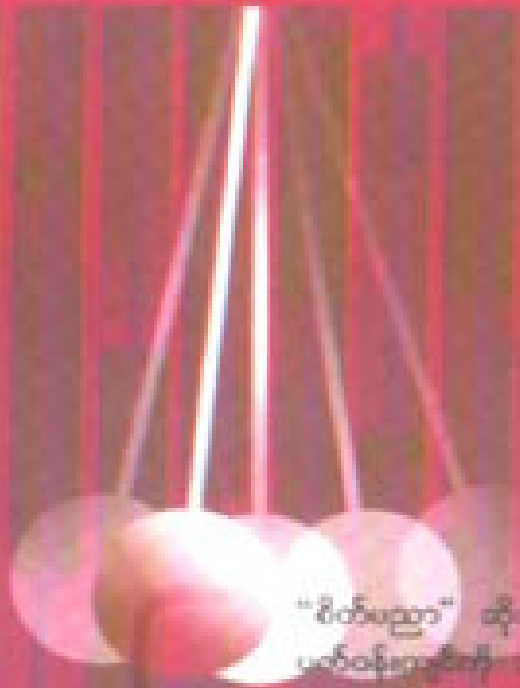
မလာခြင်း၊ များလွန်းခြင်း၊ နည်းလွန်းခြင်း၊ ထူးထူးထွေထွေ နာခြင်း၊ မီးယပ်လာချိန်တွင် စိတ်တင်းအားများခြင်းတို့သည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအဟုန်များနှင့် ဆက်နေတတ်၏။ အဓိကဖြစ်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အဟုန်များမှာ မလုံမခြုံ ခံစားရမှုနှင့် အိမ်ထောင်သည် မိခင်တစ်ယောက်ဖြစ်ရန် စောလွန်းသည်ဟု ခံစားမှုပင် ဖြစ်၏။

၈။ **ဆီးနှင့်ပတ်သက်သော အလုပ်ချွတ်ယွင်းမှုများ။** ။ ဆီးနှင့်ပတ်သက်သည့် အများဆုံးတွေ့ရသော အလုပ်ချွတ်ယွင်းမှုများမှာ မကြာခဏ အကြိမ်များစွာ ဆီးသွားခြင်းနှင့် ဆီးအောင့်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။ စိုးရိမ်မှုနှင့် စိတ်တင်းအားများမှုသည် ဆီးသွားသောအကြိမ်ကို များစေတတ်၏။ ဆီးအောင့်ခြင်းသည် စိုးရိမ်မှုကြောင့် ဖြစ်တတ်သော်လည်း ကာမဆိုင်ရာ စိတ်ပဋိပက္ခနှင့် မှားယွင်းသော ဣန္ဒြေအထိန်းလွန်မှုကြောင့်လည်း ဖြစ်တတ်၏။ ဆီးအောင့်ခြင်းဖြစ်စေသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အဟုန်များအနက် အထင်ရှားဆုံး ပုံစံတစ်ခုမှာ အခြားသူများ၏ ရှေ့မှောက်၍ ဆီးသွား၍ မထွက်ခြင်းပင် ဖြစ်၏။

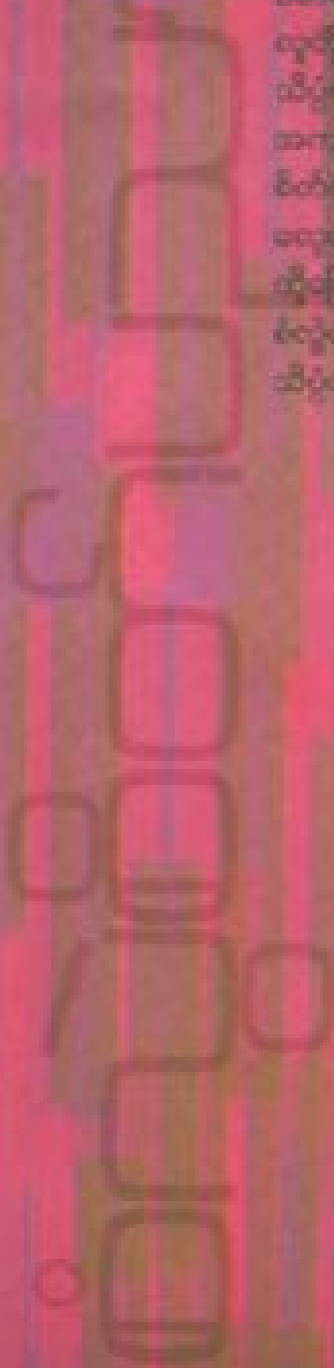
**(၇) အခြားအင်္ဂါစုတို့၏ တုံ့ပြန်မှုများ**

စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ပဋိပက္ခနှင့် ယင်း၏နောက်ဆက်တွဲဖြစ်သော တင်းအားများခြင်းတို့သည် အထက်ဖော်ပြပါ အခြားကိုယ်ခန္ဓာအင်္ဂါစုတို့၏ အလုပ်ချွတ်ယွင်းခြင်းကြောင့်လည်း ပေါ်လာနိုင်၏။ ပြင်းထန်သော စိတ်လှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ အပြုအမူသည် သွေး၏ ဓာတုအခြေအနေကို ပြောင်းလဲစေ၏။ ဖိစီးခံရသော အခြေအနေသည် autonomic နာမ်ကြောအဖွဲ့နှင့် နီးစပ်စွာ ဆက်နွှယ်လျက်ရှိသော အတွင်းထုတ်ဂလင်းများကို ထိပါးစေ၏။ စိတ်လှုပ်ရှားတုံ့ပြန်မှုကို ပြင်းထန်စေသော လှုံ့ဆော်မှုများကို လက်ခံသည့် အထူးအာရုံခံအင်္ဂါများသည် စိတ္တ-ဇီဝက္ခ (ကိုယ်စိတ်ဆက်စပ်) ဖောက်ပြန်မှုများကို လက်ငင်းဖြစ်စေသော အရာများ ဖြစ်ကြ၏။ ဤအကြောင်းနှင့် ပတ်သက်၍ စနစ်ကျသော သုတေသနများ နည်းသေး၏။ ထို့ကြောင့် ဤဖောက်ပြန်မှုများကို ဖြစ်စေသည့် စိတ်အဟုန်ဆိုင်ရာ အချက်များသည် ဆင်ခြင်စူးစမ်းဆဲ အဆင့်၌သာလျှင် ရှိနေသေး၏။ ။





"စိတ်ပညာ" ဆိုသည်မှာ  
ပတ်ဝန်းကျင်ကို သိသောလျှင်ညွှန်လျှောက်  
ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ဆက်သွယ်နေသော  
လူတို့၏ အပြုအမူကို ခေ့လှောင်သည့်  
သိပ္ပံပညာပင် ဖြစ်၏။  
အကျင့်အစိုအနွှင်  
စိတ်ပညာပညာသည် အပြုအမူကို  
ခေ့လှောင်သော သိပ္ပံပညာ ဖြစ်၏။  
ဆိုကြောင့် "စံလူ့စိတ်ပညာ" ဆိုသည်မှာ  
စံလူ့မူကြံများ၏ အပြုအမူကို ခေ့လှောင်သော  
သိပ္ပံပညာပင် ဖြစ်၏။



This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.