

စိတ်ခံစားချက်များတိုင်း သာမိုမီတာ

(FEELINGS THERMOMETER)

သင်ဘယ်လို ခံစားနေရပါသလဲ။

၎င်းနှင့်ပတ်သက်၍ သင်ဘာလုပ်လို့ရလဲ။



စိတ်ဆိုးသော၊ ဒေါသတကြီးဖြစ်သော၊ ဒေါသပေါက်ကွဲခြင်းဖြစ်သော

▶ အော်ဟစ်နေခြင်း၊ ခြေထောက်ဆောင်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းပက်လက်ပိုကြွေးခြင်း

- သွက်လက်တက်ကြွသော ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း
- အသက်ကို ပြင်းပြင်းရှည်ရှည်ရှုခြင်း
- ရေခဲခန်းဖြင့် ရေချိုးခြင်း သို့မဟုတ် ရေပန်းအောက်တွင်ချိုးခြင်း



စိတ်ပျက်ခြင်း၊ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်ကသိကအောင့်ဖြစ်ခြင်း

▶ ငြင်းခုံခြင်း၊ ငြင်းပယ်ခြင်း၊ လျစ်လျူရှုခြင်း

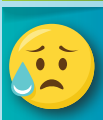
- တရားထိုင်ခြင်း/ဘုရားဝတ်ပြုခြင်း
- အနှစ်သက်ဆုံး သီချင်းနားထောင်ခြင်း
- ခြေလှမ်းသွက်သွက် လျှောက်ခြင်း



ကြောင့်ကြသော၊ စိတ်ပူပန်သော၊ စိတ်မတည်ငြိမ်ဖြစ်သော

▶ ဂနာမငြိမ်ခြင်း၊ ရှောင်ဖယ်ဖယ်နေခြင်း၊ မှီခိုလွန်းခြင်း

- မိသားစုဝင်/သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်ယောက်နှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ
- သင်၏ 5 ပါးအာရုံ တစ်ခုခြင်းပေါ်တွင် သတိကပ်ပါ
- သင်ထိန်းချုပ် နိုင်သည့် အရာပေါ်တွင် အာရုံစူးစိုက်ပါ



ဝမ်းနည်းသော၊ အဆိုးမြင်သော၊ အထီးကျန်သော

▶ ပိုကြွေးခြင်း၊ တစ်ဦးတည်းနေလိုခြင်း၊ နှေးကွေးလေးလံခြင်း/စိတ်ခံစားမှုလျော့ကြခြင်း

- တစ်နေ့တာအတွက် အပြုသဘောဆောင်သော ရည်ရွယ်ချက်ချပါ
- သူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် ဆွေမျိုး တစ်ယောက်ယောက်ကို ဖုန်းခေါ်ပါ
- သင့်စိတ်ခံစားချက်များအကြောင်းကို မှတ်တမ်းတင်ပါ



ပျော်ရွှင်သော၊ စိတ်ငြိမ်အေးချမ်းသော၊ အားရကျေနပ်သော

▶ ပြုံးခြင်း၊ ရယ်မောခြင်း၊ စိတ်ပါဝင်စားခြင်း

- အခြားသူတစ်ဦးကို ကူညီပါ
- သတိပြု၍ သင်၏ အကောင်းမြင်စိတ်တွင် မွေ့လျော်ပါ
- ပျော်စရာကောင်းသော လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများတွင် စိတ်ပါဝင်စားပါ

