

မာတိကာ

- ကျေးဇူးတင်လွှာ	၁
- စကားချီး	၂
- နှစ်(၂၀)ပြည့် အထိမ်းအမှတ်ထုတ်ဝေမှုအတွက် အမှာစာ	၆
နိဒါန်း	၂၇
ထပ်တလဲလဲတွေးတောမှုများ၊ ထိန်းမရနိုင်ပြုမိမှုများနှင့် အဆင့်လေးဆင့် မိမိဘာသာကုသရေးနည်းလမ်း	
အပိုင်း (၁) အဆင့်လေးဆင့်	၆၉
(၁) အဆင့်(၁) ပြန်လည်အမည်တပ်- “အဲဒါကျွန်ုပ်မဟုတ်ပါ-ကျွန်ုပ်ရဲ့ OCD ပါ။”	၇၁
(၂) အဆင့်(၂) ပြန်လည်အကြောင်းအရင်းသတ်မှတ်- “ဦးနှောက်ပိတ်မိနေမှုကို ဖွင့်ထုတ်ခြင်း”	၁၃၅
(၃) အဆင့်(၃) ပြန်လည်အာရုံစိုက်- “ဆုတောင်းခြင်းက ၎င်းကိုဖြစ်ပျက်သွားစေမည်မဟုတ်ပါ”	၁၈၉
(၄) အဆင့်(၄) ပြန်လည်အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်- “OCD မှ လေ့လာခဲ့ရသော သင်ခန်းစာများ”	၂၃၅
အပိုင်း (၂) သင့်ဘဝအတွက် အဆင့်လေးဆင့် အသုံးပြုခြင်း	၂၇၃
(၅) အဆင့်လေးဆင့်နှင့်ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာလွတ်လပ်မှု	၂၇၅
(၆) မိသားစုရောဂါတစ်ခုအဖြစ် OCD အားကြည့်ရှုပုံ	၂၈၇

(၇) အဆင့်လေးဆင့်နှင့်အခြားရောဂါများ- အလွန်အကြူးစားသောက်ခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်း၊ ရောဂါတစ်ခုသဖွယ်လောင်းကစားစွဲနေခြင်း၊ ထိန်းမရနိုင်ပြုမိသောလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအပြုအမူများ	၃၉၅
(၈) အပြုအမူပြောင်းကုထုံးအတွက် အဆင့်လေးဆင့်နှင့် ရှေးဟောင်းချဉ်းကပ်နည်းလမ်းများ	၄၀၇
(၉) OCD နှင့် ဆေးဝါးများ	၄၁၉
(၁၀) University of Hamburg ထပ်တလဲလဲတွေးတော ထိန်းမရနိုင်ပြုမိခြင်း အမှတ်ပေးစစ်ဆေးမှု	၄၂၅
(၁၁) အဆင့်လေးဆင့် မိမိဘာသာကုသမှု၏ OCD လူနာတစ်ယောက် ဒိုင်ယာရီ	၄၃၁
အပိုင်း (၃) အဆင့်လေးဆင့်နည်းလမ်းအတွက် မိမိဘာသာကုသမှု လမ်းညွှန်	၄၃၅
နိဂုံး	၄၆၃

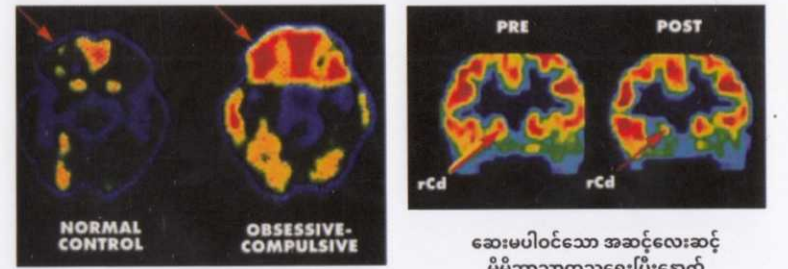
(မိမိဘာသာကူညီရေးရာစာအုပ်)

- မလိုအပ်သော အလေ့အထများကို နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေထဲ သင်ပြုမှုနေပါသလား ?
- အမှန်တကယ်အဓိပ္ပာယ်မရှိသော ထိုးနှက်ဝင်ရောက်လာတဲ့ ကြောက်ရွံ့မှုတွေက သင့်ကိုအနှောင့်အယှက်ပေးနေပါသလား ?
- ထိန်းမရသိမ်းမရအတွေးတွေကို ထိန်းချုပ်လို့မရဖြစ်နေပါသလား ?

အထက်ပါမေးခွန်းတွေထဲက မည်သည့်ဟာကိုမဆို အဖြေက ဟုတ်တယ်လို့ဆိုနေပါက သင်ဟာ ထပ်တလဲလဲတွေးတော/ထိန်းမရနိုင်ပြုမိရောဂါ (အိုစီစီ) ကို ခံစားနေရတဲ့ အမေရိကန်နိုင်ငံသား ခြောက်သန်းထဲတွင် ပါဝင်နေမှာပါ။ ခံစားရသူနဲ့ သူတို့ရဲ့ မိသားစုဝင်တွေရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝတွင် အကြီးအကျယ်ကသောင်းကနင်းဖြစ်စေတဲ့ စိတ်ရောဂါဖြစ်ပါတယ်။

ဦးနှောက်ထိပ်တံမိခြင်းတွင် UCLA ဆေးကျောင်း၏ စိတ်ရောဂါအထူးကုနှင့် OCD အကြောင်းကမ္ဘာကျော်ကျွမ်းကျင်ပညာရှင် Dr. Jeffrey M. Schwartz က အောက်ပါတို့ကို ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်နိုင်လဲဆိုတာ ရှင်းလင်းပြပေးမှာဖြစ်ပါတယ် -

- ထပ်တလဲလဲတွေးတော ထိန်းမရနိုင်ပြုမိအပြုအမူမှ သင့်ကိုယ်သင်လွတ်ထွက်လိုက်ပါ! Schwartz ရဲ့ အဆင့်လေးဆင့်နည်းလမ်းဟာ လူထောင်ပေါင်းများစွာကို ပြန်လည်အမည်တပ်ခြင်း၊ ပြန်လည်အကြောင်းအရင်းသတ်မှတ်ခြင်း၊ ပြန်လည်အာရုံစိုက်ခြင်း၊ ပြန်လည်အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်ပြီး စိတ်ဒုက္ခဖြစ်စေသော လှုံ့ဆွမှုများကို ကျော်လွှားကာ သူတို့ရဲ့ ထပ်တလဲလဲတွေးတောထိန်းမရနိုင်ပြုမိမှုများကို အနိုင်ယူနိုင်ရန် ကူညီခဲ့ပါသည်။
- သင့်ဦးနှောက်စာတုစာတိုက်ကို ပြောင်းလဲလိုက်ပါ! Schwartz ရဲ့ အသစ်ပေါ်ထွန်းထွက်ရှိလာသော လေ့လာမှုများက ဖော်ပြသည်မှာ အဆင့်လေးဆင့်နည်းလမ်းကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် သင့်ဦးနှောက်ကို “ပြန်လည်ချိတ်ဆက်သွယ်တန်း” နိုင်ပြီး သင့်ရဲ့မျိုးရိုးဗီဇပုံစံပုံကို ပြောင်းလဲလိုက်နိုင်ပါသည်။



ပုံမှန် OCD ရှိသူတစ်ဦး၏ ဦးနှောက်တွင် စွမ်းအားသုံးစွဲမှုမြင့်မားပုံ
ဆေးမပါဝင်သော အဆင့်လေးဆင့် မိမိဘာသာကုသရေးဦးနှောက် စွမ်းအားသုံးစွဲမှု ပြောင်းလဲပုံ

- ပိုပျော်ရွှင်သော၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ပို၍ ညီညွတ်သောဘဝကို လျှောက်လှမ်းပါ။ အနှောင့်အယှက်ပေးသော OCD လက္ခဏာရပ်များကို ပထုတ်ကာ သင့်ရဲ့ ကိုယ်ပိုင်ကြံ့ခိုင်မှုကို ပြန်လည်ထိန်းချုပ်ရယူပြီး စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရယူပိုင်ဆိုင်ပါ။