

စိတ်ဖိစီးမှုလျော့ကျအောင် နှိပ်ခြင်း

နှိပ်နည်း လက်ဖျားကိုအသုံးပြု၍ တစ်နေရာချင်းဆီကိုနှိပ်ပါ။

- 1 မှ 4 အထိ ရေတွက်ပါ ပြီးလျှင် ဖြည်းဖြည်းချင်း ဖြေလျော့ပေးပါ။
- 1 မှ 6 အထိ ရေတွက်ပါ ပြီးလျှင် နေရာဟောင်းမှာဘဲ 3 - 5 ခေါက်အထိ နှိပ်ပေးပါ။

 လက်နှစ်ဖက်လုံးရှိ လက်ညှိုး (သို့) လက်ခလယ်ကို အသုံးပြု၍ ဖျက်ခုံးထိပ်နှစ်ဖက်စလုံး ကို ဖြည်းဖြည်းချင်း နှိပ်ပါ။

 နှာရိုးနေရာကို ပြောင်းရွှေ့ပြီး နှိပ်ပေးပါ။



နှားထင်နေရာကို ပြောင်းရွှေ့ နှိပ်ပေးပါ။



လက်နှစ်ဖက်ကိုယှက်ပြီး ဦးခေါင်းနှောက်စေ့ပေါ်မှာ တင်ထားပါ။ ပြီးလျှင် လက်မထိပ်နှစ်ဖက် စလုံးကိုအသုံးပြု၍ ဦးခေါင်းခွံရဲ့အစွန်းကို နှိပ်ပေးပါ။



လက်မထိပ်နှစ်ဖက်စလုံးကိုအသုံးပြု၍ ဦးခေါင်းခွံမှ ဇက်ပိုးရောက်သည်အထိ နှိပ်ဆင်းလာပါ။



ညှာဘက်လက်ညှိုး၊ လက်ခလယ်၊ လက်သန်းကြွယ်ကိုသုံးပြီး ဘယ်ဘက်ပုခုံးကို နှိပ်ပါ။



ဘယ်ဘက်လက်ညှိုး၊ လက်ခလယ်၊ လက်သန်းကြွယ်ကိုသုံးပြီး ညှာဘက်ပုခုံးကို နှိပ်ပါ။



စိတ်ကျန်းမာရေးဌာန
အရှေ့တောင်အာရှ ဘာသာစကားနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာသုတေသနဌာန မဟိဒ္ဒန္တ တက္ကသိုလ်

စိတ်ကျန်းမာရေးအကဲဖြတ်

