

စိတ်ဖိစီးမှုလျော့ကျစေသော နည်းစနစ်များ

ကြွက်သားများကို လျော့ချခြင်းဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှုကိုသက်သာစေခြင်း




- 1 **လက်နဲ့ညာဘက်လက်မောင်း**
လက်ကိုကြစ်ကြစ်ဆုပ်ပြီး ပြန်ဖြေလျော့ပါ။ 
- 2 **လက်နဲ့ဘယ်ဘက်လက်မောင်း**
လက်ကိုကြစ်ကြစ်ဆုပ်ပြီး ပြန်ဖြေလျော့ပါ။ 

- 3 **နဖူး** 
မျက်ခုံးကိုအပေါ်ပင့်တင်ပြီး ပြန်ဖြေလျော့ပါ။
မျက်မှောင်ကျုပ်ပြီး ပြန်ဖြေလျော့ပါ။

- 4 **မျက်လုံး ပါး နှာခေါင်း** 
မျက်စိအစုံကိုတအားမှိတ်ထားပြီးလျှင် နှာခေါင်းရုံ့ပြီး ပြန်ဖြေလျော့ပါ။

- 5 **မေးရိုး, လျှာ, နှုတ်ခမ်း** 
သင့်ရဲ့လျှာကိုသုံးပါ။
သင်၏ပါးစပ်ကိုတင်းတင်းပိတ်။ ဖြေပါ

- 6 **လည်ပင်း**  မေးစေ့ကိုလည်ပင်းနဲ့ထိအောင်ခေါင်းငုံ့ပြီး ပြန်ဖြေပါ။ ခေါင်းကိုအဆုံးထိရောက်အောင်မော့ထားပြီး ပြန်ဖြေပါ။

- 7 **ရင်ဘတ် ပုခုံး နှင့် ကျော** 
အသက်ကိုပြင်းပြင်းရှူပြီး အောင့်ထားပြီးလျှင် ပြန်ဖြေပါ။
ပုခုံးကိုအပေါ်သို့မြှင့်တင်ထားပြီး ပြန်ဖြေလျော့ပါ။

- 8 **ဗိုက် နှင့် တင်ပါး** 
ဗိုက်ကိုချပ်ထားပြီး ပြန်ဖြေပါ။ တင်ပါးကိုကျုံ့ထားပြီး ပြန်ဖြေပါ။

- 9 **ခြေဖဝါး နှင့် ညာခြေထောက်** 
- 10 **ခြေဖဝါး နှင့် ဘယ်ခြေထောက်** 
ခြေထောက်ကိုဆန့်၊ ခြေချောင်းများကိုကွေးထားပြီးလျှင် ပြန်ဖြေပါ။
ခြေထောက်ကိုဆန့်၊ ခြေချောင်းများကိုဆန့်ထားပြီးလျှင် ပြန်ဖြေပါ။



စိတ်ကျန်းမာရေးဌာန



အရှေ့တောင်အာရှ ဘာသာစကားနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာသုတေသနဌာန မဟိဒ္ဒန် တက္ကသိုလ်

