

သတိပြုရမည့် အချက်များ

ကောင်းကျိုးမပြု အရက်သောက်မှု



အရက်သောက်ခြင်းကို အစမပြုပါနှင့်။

အစပြုမိလျှင် စွဲတတ်ပါသည်။



အရက်သောက်ထားလျှင် ၊ စက်ယန္တရားများနှင့်

ယာဉ်များမောင်းနှင်ခြင်း မပြုသင့်ပါ။

အရက်ဖြတ်လိုပါက နီးစပ်ရာဆေးရုံ ၊

ဆေးခန်းများတွင်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။



အမည်အမျိုးမျိုးပေးထားသော်လည်း
အရက်ဟုဆိုပါက
ဖြတ်မရအောင်စွဲလမ်းစေတတ်ပြီး
လူ၏ ရုပ်ပိုင်း ၊ စိတ်ပိုင်း ထိခိုက်စေနိုင်ရုံသာမက
အသက်ဆုံးရှုံးမှုကိုပါဖြစ်ပွားနိုင်သဖြင့်
လုံးဝ အစမပြုမိရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးအသိပညာဖြင့်တင်ရေးဌာနခွဲ
နှင့်
စိတ်ကျန်းမာရေးစီမံချက်တို့ ပူးပေါင်းစီစဉ်သည်။

ကျန်းမာချမ်းသာပျော်ရွှင်ဖို့
အရက်သောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ဖို့။



NO ALCOHOL

အရက်ကြောင့်ဖြစ်သော လူမှုရေးပြဿနာများ



အရက်ဆိုသည်မှာ ဆန်၊ ပြောင်း၊ ကောက်ညှင်း၊ အသီးအနှံ၊ ဘာလီ စသည်တို့မှ ထုတ်ယူသော အက်သနောပါဝင်သည့် အရာအားလုံးကို ခေါ်ပါသည်။



- သွေးတိုးရောဂါ
- နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ
- အာဟာရဓာတ်၊ ဗီတာမင်ဓာတ်များ ချို့တဲ့ခြင်း
- ပန်းသေပန်းညှိုးဖြစ်ခြင်း

- မိသားစု၊ အိမ်ထောင်ရေး အဆင်မပြေခြင်း၊ ပြိုကွဲခြင်း
- ပတ်ဝန်းကျင်၊ မိတ်ဆွေများနှင့် ပြဿနာဖြစ်ခြင်း
- ပညာရေး၊ စီးပွားရေး တို့တွင်ပြဿနာဖြစ်ခြင်း
- ရာဇဝတ်မှုကျူးလွန်ခြင်း
- ငွေကုန်ကြေးကျများခြင်း
- ယာဉ်မတော်တဆမှုများဖြစ်ခြင်း

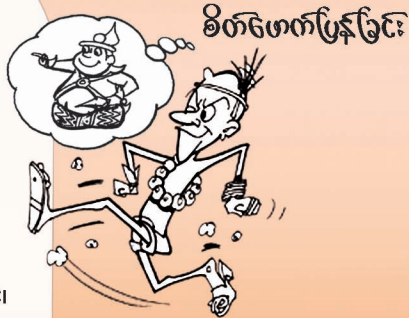
အရက်အမျိုးအစား

အရက် ဘီယာ
ထန်းရည်ခါး ဝိုင်
ခနဲရည် ခေါင်ရည်
အရက် အာနိသင်ပါသောအခြားအချို့ရည်များ



အရက်ကြောင့်ဖြစ်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာများ

- သံသယစိတ်များလွန်ကဲခြင်း၊
- အိမ်ထောင်ဖက်အပေါ် ဖောက်ပြန်သည်ဟု သံသယစိတ်လွန်ကဲခြင်း၊
- အမှန်တကယ်မရှိသော အသံများကြားရခြင်း၊
- တကယ်မရှိသောအရာများမြင်ရခြင်း၊



အရက်ဖြတ်လျှင် ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပါ

အရက်ကြောင့်ဖြစ်သော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါများ

- အာရုံကြောများအားနည်းခြင်း
- ဦးနှောက်ကျုံ့ခြင်း
- အရက်ငန်းဖမ်းခြင်း၊ တက်ခြင်း



- အစာအိမ်ယောင်ခြင်း၊ အစာလမ်းကြောင်း သွေးယိုခြင်း
- အသည်းယောင်ခြင်း၊ အသည်းကင်ဆာဖြစ်ခြင်း

မိမိကိုယ်ကို သေဖြောင်းဖြစ်ခြင်း



- စိုးရိမ်စိတ်လွန်ကဲခြင်း၊ စိတ်ကျခြင်း
- မှတ်ဉာဏ် ထိခိုက်ပျက်စီးခြင်း
- မိမိကိုယ်ကို သေကြောင်းကြံစည်ခြင်း၊ သတ်သေခြင်း
- အရက်ကြာရှည်စွဲလမ်းစွာသောက်သော သူများသည် ကိုယ်ပိုင်အရည်အချင်းများ ချို့ယွင်းလာခြင်း

အရက်စွဲလွန်သူသည် အရက်ကို မိမိဘာသာဖြတ်ပါက အန္တရာယ်ရှိနိုင်သောကြောင့် နားလည်တတ်ကျွမ်းသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးသင့်ပါသည်။