

သတိပြုရမည့် အချက်များ

အရက်သောက်ခြင်းကို အစမပြုပါနှင့်။

အစပြုမိလျှင် စွဲတတ်ပါသည်။

အရက်သောက်ထားလျှင် ၊ စက်ယန္တရားများနှင့်

ယာဉ်များမောင်းနှင်ခြင်း မပြုသင့်ပါ။

အရက်ဖြတ်လိုပါတာ နီးစပ်ရာဆေးရုံ ၊

ဆေးခန်းများတွင်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

ကောင်းကျိုးမပြု အရက်သောက်မှု



အမည်အမျိုးမျိုးပေးထားသော်လည်း

အရက်ဟုဆိုပါက

ဖြတ်မရအောင်စွဲလမ်းစေတတ်ပြီး

လူ၏ ရုပ်ပိုင်း ၊ စိတ်ပိုင်း ထိခိုက်စေနိုင်ရုံသာမက

အသက်ဆုံးရှုံးမှုကိုပါဖြစ်ပွားနိုင်သဖြင့်

လုံးဝ အစမပြုမိရန် လိုအပ်ပါသည်။

ကျန်းမာရေးအသိပညာဖြင့်တင်ရေးဌာနခွဲ

နှင့်

စိတ်ကျန်းမာရေးစီမံချက်တို့ ပူးပေါင်းစီစဉ်သည်။



ကျန်းမာချမ်းသာပျော်ရွှင်ဖို့
အရက်သောက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ဖို့



NO ALCOHOL

၂၀၁၇ နိုဝင်ဘာ



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

အရက်အမျိုးအစား

အရက် ဘီယာ

ထန်းရည်ခါး

ပိုင်

ခနီရည်

ခေါင်ရည်



အရက် အာနိသင်ပါသောအခြားအချို့ရည်များ

အရက်ကြောင့်ဖြစ်သော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါများ

- အာရုံကြောများအားနည်းခြင်း
- ဦးနှောက်ကျုံ့ခြင်း
- အရက်ဝန်းဖမ်းခြင်း၊ တက်ခြင်း



- အစာအိမ်ယောင်ခြင်း၊ အစာလမ်းကြောင်း သွေးယိုခြင်း
- အသည်းယောင်ခြင်း၊ အသည်းကင်ဆာဖြစ်ခြင်း



- သွေးတိုးရောဂါ
- နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါ
- အာဟာရဓာတ်၊ ဗီတာမင်ဓာတ်များ ချို့တဲ့ခြင်း
- ပန်းသေပန်းညှိုးဖြစ်ခြင်း

• ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ အရက်သောက်ပါက သားပျက်သားလျော့ခြင်း၊ ပေါင်မပြည့်၊ လမစေ့ ကလေးမွေးခြင်း၊ မွေးရာပါကိုယ်အင်္ဂါချို့တဲ့ခြင်း ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုထိခိုက်နိုင်ခြင်း ။

အရက်ကြောင့်ဖြစ်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာများ

- သံသယစိတ်များလွန်ကဲခြင်း၊
- အိမ်ထောင်ဖက်အပေါ် ဖောက်ပြန် သည်ဟု သံသယစိတ်လွန်ကဲခြင်း၊
- အမှန်တကယ်မရှိသော အသံများကြားရခြင်း၊
- တကယ်မရှိသောအရာများမြင်ရခြင်း၊



စိတ်ဖောက်ပြန်ခြင်း

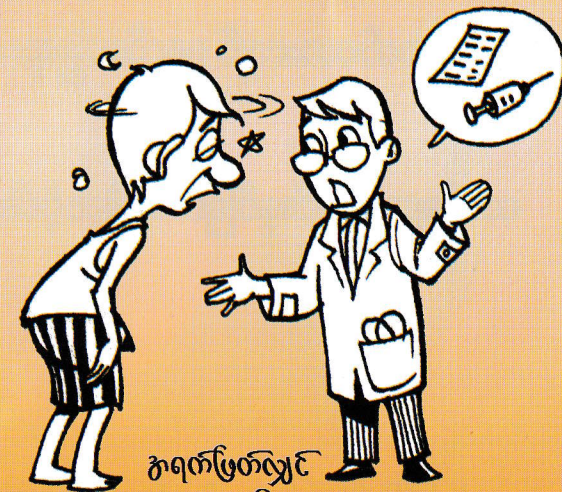
မိမိကိုယ်ကို သေဖြောင့်ခြင်း



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

အရက်ကြောင့်ဖြစ်သော လူမှုရေးပြဿနာများ

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



ဇာရက်ဖြစ်လျှင် ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပါ

အရက်စွဲလွန်သူသည်

အရက်ကို မိမိဘာသာဖြတ်ပါက

အန္တရာယ်ရှိနိုင်သောကြောင့် နားလည်တတ်ကျွမ်းသော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများနှင့်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးသင့်ပါသည်။