

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်မှာ
ကျန်းမာရေးထိခိုက်စေနိုင်တဲ့
အပြုအမူတွေက ဘာတွေလဲ။



မူးယစ်စေတတ်သော ပစ္စည်းများ သုံးစွဲခြင်း
(ဆေးလိပ်၊ E-cigarette (Vape)၊ အရက်၊ မူးယစ်ဆေးဝါးများ)



အန္တရာယ်ရှိသော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြုအမူများ
(အရွယ်မတိုင်မီ လိင်ဆက်ဆံမှုပြုခြင်း၊ အကာအကွယ်မဲ့
လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ လိင်ဆက်ဆံဖော်များခြင်း)



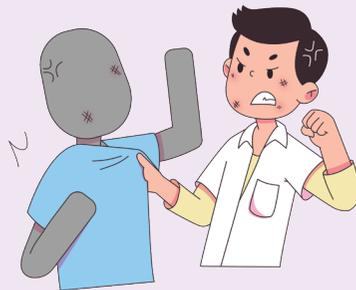
ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သော အစားအစာများ စားသုံးခြင်း
(ဆား၊ သကြား၊ ခေါက်ဆွဲခြောက်၊ အချိုရည်၊ အခြား
အသင့်စားနှင့် ကြာရှည်ခံအောင်လုပ်ထားသော အစားအစာများ)



ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု နည်းပါးခြင်း
(လေ့ကျင့်ခန်း ပုံမှန်မလုပ်ခြင်း၊
ဖုန်း/ ကွန်ပျူတာ အလွန်အကျွံသုံးခြင်း)



စိတ်ကျန်းမာရေး အခက်အခဲများ
(တစ်ယောက်တည်းနေခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို နာကျင်စေခြင်း၊
စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊ စိတ်မထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း)



မတော်တဆနှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှု
(ဆိုင်ကယ်ဦးထုပ်မဆောင်းခြင်း၊ မူးယစ်ပြီး ယာဉ်မောင်းခြင်း၊
ခိုက်ရန်ဖြစ်ခြင်း၊ အနိုင်ကျင့်ခြင်း)

ဒီအချက်တွေကြောင့် အန္တရာယ်ရှိတဲ့
အမူအကျင့်တွေကို လုပ်ဖြစ်သွားကြတယ်။

- အပေါင်းသင်းတွေရဲ့ ဖိအား
- စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှု (သို့) စိတ်ကျဝေဒနာတွေကို ဖြေရှင်းရန်
- အသစ်အဆန်းကို စူးစမ်းချင်စိတ်
- စည်းဘောင်တွေကို ကျော်လွန်ပြီး နေချင်တဲ့ လွတ်လပ်လိုစိတ်
- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု အားနည်းခြင်း
- လူမှုကွန်ရက်နဲ့မီဒီယာတွေရဲ့ လွှမ်းမိုးမှု
- နွေးထွေးမှုမရှိသော မိသားစုနဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်



ဘာအကျိုးဆက်တွေ ဖြစ်လာနိုင်မလဲ။

ရေတိုအကျိုးဆက်များ

ကျန်းမာရေး

ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း၊ မလိုချင်ဘဲ ကိုယ်ဝန်ရရှိခြင်း၊ HIV နှင့် အခြားလိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တတ်သောရောဂါများ။

ပညာရေး

ရလဒ်များနိမ့်ကျခြင်း၊ ပညာရေးဆုံးခန်းမတိုင်ခြင်း။

လူမှုရေး

ဆက်ဆံရေးပျက်ခြင်း၊ အိမ်ထောင်မမြဲခြင်း၊ အရေးယူခံရခြင်း။

ရေရှည်အကျိုးဆက်များ

ကျန်းမာရေး

နာတာရှည်ရောဂါများ၊ ကလေးမရနိုင်ခြင်း၊ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

စိုးရိမ်လွန်ကဲမှု၊ စိတ်ကျဝေဒနာ၊ အရက်/ဆေးစွဲခြင်း၊ ခိုက်ရန်ပြုခြင်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်ခြင်း။

အနာဂတ်

အလုပ်အကိုင်/ပညာရေး/ငွေကြေးအခွင့်အလမ်း နည်းပါးခြင်း၊ ရည်မှန်းချက်ပျောက်ဆုံးခြင်း။

ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦးအနေနဲ့ ...

ကိုယ်တိုင် ဘာတွေလုပ်နိုင်မလဲ

- မိမိ အမှန်တကယ် ဝါသနာပါပြီး အကျိုးရှိမယ့်အရာကို အာရုံစိုက်လုပ်ဆောင်ပါ။
- အပေါင်းအသင်းကို ဂရုတစိုက်ရွေးချယ်ပါ။
- လိုအပ်ပါက (No) လို့ ပြောတတ်ပါစေ။
- ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ စိတ်ထွက်ပေါက်တွေကို အသုံးပြုပါ။
- လိင်မှုဆိုင်ရာနှင့် မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး ဗဟုသုတများ ရှာဖွေလေ့လာပါ။
- ယုံကြည် အားကိုးရသူများထံမှ အကူအညီတောင်းခံပါ။

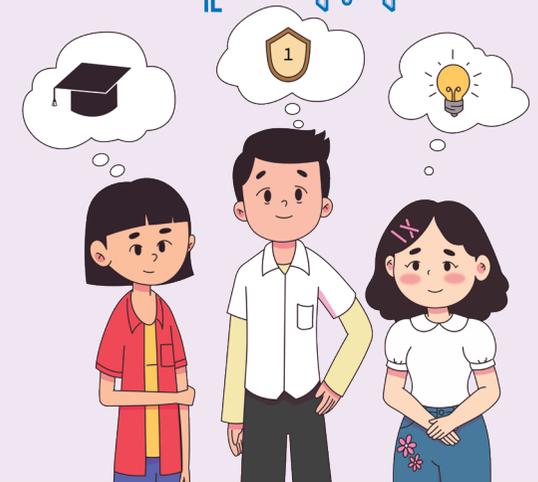


ကောင်းမွန်တဲ့အနာဂတ်ကိုဖန်တီးဖို့
ကျန်းမာသော ဆယ်ကျော်သက်ဘဝကို
တည်ဆောက်ကြပါစို့။



သင့်ဘဝ၊ သင့်ဆုံးဖြတ်ချက်၊ သင့်အနာဂတ်။
Your Life, Your Choices, Your Future

ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ကျန်းမာရေးထိခိုက်စေနိုင်သော အမှုအကျင့်များ



ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်ဆိုတာ လွတ်လပ်မှုနဲ့ အတွေ့အကြုံသစ်တွေ ရှာဖွေတဲ့အချိန်ပါ။ ယနေ့သင်ချမှတ်လိုက်တဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေက သင့်ရဲ့ မနက်ဖြန်ကို ပုံဖော်ပေးမှာပါ။ ကျန်းမာရေး ထိခိုက်စေနိုင်တဲ့ အမှုအကျင့်တွေကို နားလည်ထားခြင်းက သင့်ကို ဘေးကင်းကျန်းမာစေဖို့၊ မှန်ကန်တဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်တွေချနိုင်ဖို့နဲ့ သင်လိုချင်တဲ့အနာဂတ်ကို တည်ဆောက်နိုင်ဖို့အတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေပါတယ်။