

Emotional Regulation and Impulse Control

စိတ်ခံစားချက်ကိုစနစ်တကျစီမံခြင်း

We all have both negative or positive emotions on a daily basis. Most of us typically learn how to manage, express, and cope with these emotions in a healthy way.

ကျွန်ုပ်တို့၏နေ့စဉ်တိုင်းမှာ ကောင်းသောခံစားမှုနှင့် မကောင်းသောခံစားမှုများရှိကြပါတယ်။
ကျွန်ုပ်တို့အများစုသည် ၎င်းခံစားချက်များကိုမည်သို့ဖော်ပြရန်၊ စီမံရန်နှင့် ဖြေရှင်းရန်ကိုသိရှိကြပါသည်။

Many researchers define emotion regulation as

1. the ability to enhance or reduce your emotions as needed.
2. a set of skills that help keep your emotional system healthy and functioning.

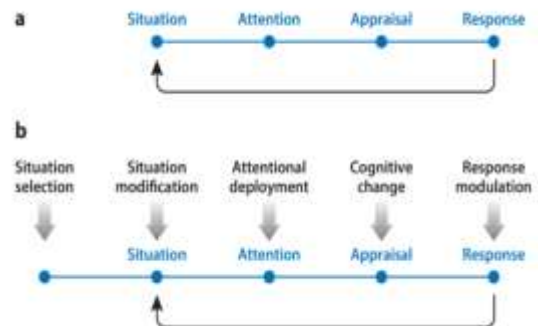
လေ့လာသူများကတော့ Emotional Regulation and Impulse Control ကို
၁။ မိမိ၏စိတ်ခံစားချက်ကိုလိုအပ်သလိုအတိုးအလျှော့ပြုလုပ်နိုင်သည့်စွမ်းရည်အနေနှင့်
၂။ စိတ်ခံစားချက်ကိုကောင်းမွန်မှန်ကန်စွာလုပ်ဆောင်နိုင်ရန်ထိန်းသိမ်းနိုင်သောကျွမ်းကျင်မှုဟုဖော်ပြကြသည်။

Emotional Regulations ကဘယ်အချိန်မှာဖြစ်ပါသလဲ။

- Influencing a change in someone else (extrinsic) အခြားတစ်ယောက်တွင် ဖြစ်ပေါ်သောအပြောင်းအလဲ၏လွှမ်းမိုးမှုကြောင့်ဖြစ်စေ၊
- Influencing a change in yourself (intrinsic) မိမိကျွန်ုပ်တို့ဖြစ်ပေါ်လာသည့်အပြောင်းအလဲကြောင့်ဖြစ်စေ၊
- Meeting long-term goals (motivation) အနာဂတ်ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကြောင့်ဖြစ်စေ၊
- Unconscious regulation မသိစိတ်၏အလိုအလျှောက်လှုံ့ဆော်မှုကြောင့်ဖြစ်စေ။ ပေါ်ပေါက်လာတတ်ပါတယ်။

The Process Model of Emotion Regulation စိတ်ခံစားမှုကိုစနစ်တကျစီမံခြင်း၏ဖြစ်စဉ်

- Situation** - စိတ်ခံစားချက်ကိုဖြစ်ပေါ်စေသည့် အခြေအနေ၊
- Attention** - အခြေအနေအပေါ်အာရုံစိုက်ခြင်း၊
- Appraisal** - အခြေအနေအပေါ်အကဲဖြတ်သုံးသပ်ခြင်း၊
- Respond** - ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်ခြင်း။



ဤဖြစ်စဉ်၏မည်သည့်အပိုင်းတွင်မဆိုပေါက်လာသည့်ခံစားချက်များကိုစီမံထိန်းညှိပါကမတူညီသည့်ရလဒ်များဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။
ပုံ-က သမရိုးကျတုံ့ပြန်ခြင်း။ ပုံ-ခ ခံစားချက်ကိုစီမံထိန်းညှိတုံ့ပြန်ခြင်း။

Reference: Emotion Regulation and Psychopathology, Annual Review of Clinical Psychology, Vol. 11:379-405

Exercises to improve your emotional regulation skill စိတ်ခံစားမှုများကို စနစ်တကျစီမံရန်အလေ့အကျင့်များ။

Reducing emotional vulnerability: Making sure you take good care of yourself by getting plenty of sleep, eating a healthy diet, staying active, and making time to do activities you enjoy and that build a sense of achievement

○ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအားနည်းချက်များကိုလျှော့ချခြင်း - မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်း၊ လုံလောက်စွာအိပ်စက်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့်အညီစားသောက်ခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း၊ မိမိကိုအောင်မြင်သူအဖြစ်ခံစားမှုရစေသည့်လှုပ်ရှားမှုများတွင်ပါဝင်ခြင်း။

Mindfulness: the practice of being present in the moment and it's one of the core skills. Being mindful can help you learn how to use healthy coping skills to deal with your emotions and objectively observe yourself in difficult moments, give a confident that even these times will pass.

○ သတိတရားနှင့်နေထိုင်ခြင်း လက်ရှိ(ပစ္စုန်ကိုသာအာရုံစိုက်၍နေထိုင်ခြင်း) ဤသို့နေထိုင်ခြင်းသည်ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်ခံစားမှုများကိုသိရှိရန်နှင့် စိတ်ခံစားချက်များကိုကျန်းမာရေးနှင့်အညီထိန်းသိမ်းရာတွင်အထောက်အကူပြုပါတယ်။ အခက်အခဲများနှင့်ရင်ဆိုင်ရလျှင်လည်း မိမိကိုယ်ကိုဆန်းစစ်သုံးသပ်နိုင်ပြီး၎င်းအခက်အခဲများကိုကျော်ဖြတ်နိုင်မည့်ယုံကြည်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ဂျာနယ်ရေးခြင်း၊ တရားထိုင်ခြင်းစသည့်အလေ့အကျင့်များကလည်းအကူအညီဖြစ်စေပါသည်။

Emotional acceptance: emotions are not good or bad. Learning how to accept your emotions takes practice, but the more you do it, the more natural it becomes. Mindfulness skills can help with this too.

○ မိမိစိတ်ခံစားချက်များကိုအရှိအတိုင်းလက်ခံခြင်း - အခြေအနေတစ်ရပ်အပေါ် မိမိ၏အတွေးအမြင်ကိုပြောင်းလဲခြင်းသည်၊ ခံစားချက်ကိုပြောင်းလဲရန်ကြိုးစားခြင်းထက်များစွာလွယ်ကူသည်။