

# AIMGAနှင့်ကျန်းမာစွာနေထိုင်ခြင်း

## အတွဲ၇-သဘာဝနှင့်ကုသခြင်း



### ခြုံငုံသုံးသပ်ချက်



သဘာဝတရားသည်သင့်ပတ်ဝန်းကျင်နေရာတိုင်းတွင်ရှိပြီးသင်၏စိတ်ကျန်းမာခြင်းကိုယ်ချမ်းသာခြင်းတို့ကိုပံ့ပိုးပေးရန်အတွက်သဘာဝအလှတရားများကိုဒီလတီးခေါက်ကြည့်ကြပါစို့။ လေ့လာမှုများအရစိတ်ဖိစီးမှုနှင့်PTSDဟုခေါ်သောစိတ်ဒဏ်ရာလွန်စိတ်ဖိစီးမှုများကိုသဘာဝတရားကြီးကသက်သာရာရစေပြီးထက်မြက်သောအသိဉာဏ်နှင့်စစ်မှန်သောပျော်ရွှင်မှုတို့ကိုပေးစေကာမိမိသဘာဝကိုကျေနပ်မှုများဖြစ်စေပါသည်။ သဘာဝတရားနှင့်ထိတွေ့ရန်နည်းလမ်းများမှာလမ်းလျှောက်ခြင်း၊ တောင်တက်၊ စက်ဘီးစီး၊ ပြေးခြင်း၊ စိမ်းလန်းစိုပြည်သောပတ်ဝန်းကျင်မှာလေကောင်းလေသန့်ရှူခြင်းစသဖြင့်အမျိုးမျိုးရှိပါသည်။ AIMGAနှင့်ကျန်းမာစွာနေထိုင်ခြင်းသတင်းလွှာ၏ဤအတွဲကိုဖတ်ပြီးနောက်သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကသဘာဝအလှအပများကိုခံစားပြီးသင့်ကိုယ်သင်ကုစားနိုင်ဖို့မျှော်လင့်ပါသည်။

Sources: [Greater Good Science Centre, 2018](#); [Jimenez et al., 2021](#); [Participation, 2023](#); [Tillmann et al., 2018](#); [American Psychological Association, 2020](#);



### ကျန်းမာရေးသတိပေးချက်



**အပူလွန်ခြင်းဒဏ်မှကာကွယ်ရန်** အရောင်ပျော့သောအဝတ်အစားများဝတ်ပါ။ နေကာမျက်မှန်တပ်ပါ။ ဦးထုပ်ဆောင်းပါ။ နေရောင်ကာခရင်မ်လိမ်းပါ။

**Health Canada** မှအကြံပြုချက်များအတိုင်း နေပူထဲတွင်ကျန်းမာစွာနေထိုင်နည်းများအကြောင်း**မေလထုတ်သတင်းလွှာ**တွင်ဝင်ရောက်ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

**စက်ဘီးစီးသည့်အခါ လမ်းအန္တရာယ်ကင်းရှင်းအောင် လေ့ကျင့်ပါ-** သင့်တွင် သင့်လျော်သောဦးထုပ်ဆောင်းထားရန်၊ မဖြတ်သန်းမီ လမ်းသွားလမ်းလာများကို သတိပေးရန် ခေါင်းလောင်း သို့မဟုတ် သင့်အသံကို အသုံးပြုရန် နှင့်အရှိန်ပြင်းပြင်းဖြင့် ခရီးသွားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ (၎င်းသည် လူငယ်စက်ဘီးအက်စီဒင့်ဖြစ်ခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းရင်းများထဲမှဖြစ်သည်။) စက်ဘီးလမ်းများကို အသုံးပြုကာ အလုပ်များခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ လမ်းများ၊ ယာဉ်စည်းကမ်းကို သိပြီး လိုက်နာပါ။ သူငယ်ချင်းနှင့် စက်ဘီးစီးပါ။ သင့်ပြည်နယ်အတွက် လူကုန်ကူးမှု အချက်ပြများနှင့် စည်းကမ်းများကို လိုက်နာရန် အရေးကြီးပါသည်။

**တောင်တက်ခြင်း သို့မဟုတ် ကျောထောက်နောက်ခံ ခခန်းချသွားသည့်အခါ -** ကြိုတင်စီစဉ်ပြီး ရောက်ရန် ပြင်ဆင်ပါ။ အမှတ်အသားပြုထားသော လမ်းများကို ဖျက်မပစ်ပါနှင့်။ အဝတ်အစားကိုအထပ်ထပ်လွှာဝတ်ပါ။ အပူရေနှင့် ရှင်သန်ရေးကိရိယာများကို ထုပ်ပိုးပါ (ဥပမာ၊ ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်း၊ ဝက်ဝံဖြန်းဆေး၊ မီးခြစ်များ)။ အခြားသူများနှင့် ခရီးသွားပါ။ သံလိုက်အိမ်မြှောင်နှင့် မြေပုံတို့ကို အသုံးပြုခြင်းကို လေ့လာပြီး AllTrails အက်ပ်ကို ဒေါင်းလုဒ်လုပ်ပါ။

- အောက်ပါတို့ကို စစ်ဆေးကြည့်ပါ- [AdventureSmart](#) trip-planning app, [Parks Blog](#), & [10 Golden Rules](#)

ဝက်ဝံမပါသောနေရာများမှ နေထိုင်တဲ့သူတွေအတွက် **ဝက်ဝံနဲ့ မထိတွေ့အောင် ဘယ်လိုရှောင်ရမလဲ**ဆိုတာ သိထားဖို့နဲ့ သဘာဝတရားကိုဘေးကင်းစွာ ခံစားနိုင်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ၁- အုပ်စုလိုက် ဆူညံသံများထွက်ပြီး ခရီးသွားရန် အရေးကြီးသည်။ ၂- သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို သတိထားပြီး ဝက်ဝံများနှင့် ၎င်းတို့၏ လက်ရာခြေရာများကို ကြည့်ရှု/နားထောင်ပါ (ဥပမာ၊ လမ်းများ၊ အမှိုက်များ၊ တူးခြင်း၊ သစ်တုံးများ စုတ်ပြခြင်း သို့မဟုတ် မှောက်နေသော ကျောက်တုံးများ) ၃- သင့်အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ကို လည်ပတ်ကြီးချည်ထားပါ။ ၄- ဝက်ဝံဖြန်းဆေးကို ဆောင်ထားကာ ၎င်းကိုအသုံးပြုခြင်းကို လေ့လာထားပါ။

# အထူးသတိပေးချက်

**1** ဝက်ဝံကိုတွေ့ပါက၊ ဤအဆင့်များကို လိုက်နာပါ- စိတ်ကိုတည်ငြိမ်အောင်ထားပါ။ ဝက်ဝံကို တည်ငြိမ်သောအမိန့်ပေးသဖြင့်တင်းတင်းကြပ်ကြပ်ပြောပါ။ ဝက်ဝံနဲ့ဝေးသထက်ဝေးရာဖြည်းဖြည်းချင်း ပြန်ဆုတ်ပါ။ သင့်ကိုယ်သင် ကြီးမားသောပုံပေါ်စေရန်ပြုလုပ်ပါ။ သင့်ကျောပိုးအိတ်သည် အကာအကွယ်ပေးနိုင်သောကြောင့်ကျောပိုးအိတ်ကို မချပါနှင့်။

Bear Spray အကြောင်းနှင့် အသုံးပြုပုံတို့ကို လေ့လာရန် ဤ [Click here](#) နေရာကိုနှိပ်ပါ။

ဝက်ဝံတစ်ကောင် ချဉ်းကပ်လာလျှင် သို့မဟုတ် တိုက်ခိုက်မှုများလုပ်လာခဲ့လျှင် တောတွင်းစခန်းချခြင်းဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ၊ စသည်တို့အတွက် နောက်ထပ် အကြံပြုချက်များအတွက် ဤ [Click here](#) နေရာကို နှိပ်ပါ။

**2** တောင်တက်ခြင်း သို့မဟုတ် စခန်းချခရီးတွင် သင်လမ်းပျောက်သွားပါက S-T-O-P အတိုကောက်ကို လိုက်နာရန် အရေးကြီးပါသည်။ S ဆိုသည်မှာ ရပ်တန့်ရန်၊ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ထားရန်၊ T- သည် တွေးခေါ်ရန်၊ O- ဆိုသည်မှာ သတိပြုရန်ဖြစ်ပြီး P ဆိုသည်မှာ အစီအစဉ်ကို ဆိုလိုသည်။ ဤအတိုကောက်အတိုကောက်များအကြောင်းနှင့် [ဤဆောင်းပါး](#) တွင် ဘာလုပ်ရမည်နည်း။ တတ်နိုင်လျှင် ဖုန်းခေါ်ပါ (911 ကိုခေါ်ဆိုပြီး သင့်တည်နေရာကို မျှဝေပြီး သင့်တည်နေရာကို ကယ်တင်သူများသည် သင့်တည်နေရာကို သိရှိနိုင်စေရန် ကူညီရန်အတွက် သင်၏ GPS သြဒီနိုတ်များ သို့မဟုတ် အထင်ကရမှတ်တိုင်များကို အသုံးပြုပါ) သို့မဟုတ် သင့်ခေါ်ဆိုမှုမအောင်မြင်ပါက စာတိုပေးပို့ရန် ကြိုးစားပါ။

**3** နွေရာသီတွင် သဘာဝတရားကို စူးစမ်းလေ့လာသည့်အခါ အပူဒဏ်၏ လက္ခဏာများကို သိရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်မြင့်ပြီး သတိလစ်ခြင်း၊ အသိလွတ်သွားခြင်း သို့မဟုတ် ချွေးမထွက်တော့ခြင်းများဖြစ်ပေါ်ပါက 911 သို့မဟုတ် သင့်ဒေသဆိုင်ရာ အရေးပေါ် နံပါတ်ကို ချက်ချင်းခေါ်ဆိုပါ (Health Canada, 2022)။

အပူလေဖြတ်ခြင်းဆိုင်ရာ နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက် ဤနေရာကိုနှိပ်ပါ။



## သဘာဝနှင့်ချိတ်ဆက်ခြင်းဗီဒီယိုများ။



စိတ်ကျန်းမာရေးဆေးစာအဖြစ် သဘာဝအကြောင်းပိုမိုလေ့လာပါ။ (Standford သုတေသီများ။)




TEDx တွေ့ရှိပါမှ သဘာဝနှင့် ကျန်းမာရေးအကြောင်း ဆွေးနွေးချက်များ။




သစ်တောထဲတွင်တရားထိုင်ခြင်းလမ်းညွှန်

**သင်သိပါသလား**



AIMGA မှကျွမ်းကျင်သူများသည် ဤအကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်၍ သင့်အဖွဲ့အစည်းအား ဆွေးနွေးပေးနိုင်ပါသည်။ ယနေ့တွင် သင်၏တင်ဆက်မှုကို ကြိုတင်စာရင်းသွင်းရန် [drew@aimga.ca](mailto:drew@aimga.ca) ကိုအီးမေးလ်ပို့ပါ။

ပိုမိုသိရှိလိုပါက၊ သင့်ဖုန်းဖြင့် အောက်ဖော်ပြပါ QR ကုဒ်ကို စကင်နံဖတ်ခြင်းဖြင့် “Living Well With AIMGA” Newsletter ဗားရှင်းအပြည့်အစုံကို ကြည့်ရှုပါ။



<https://aimga.ca/wp-content/uploads/7.July2023-LivingWithAIMGA-Newsletter.pdf>