

ဝိတ်ကျန်းမာရေးနှင့်

လူမှုဆက်ဆံရေးထောက်ပံ့မှု

အခြေခံလက်စွဲ



စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့်
စိတ်လူမှုဆက်သံရေးထောက်ပံ့မှု
အခြေခံလက်စွဲ



စာအုပ်ရေးသားပြုစုသူ
ကိုဝေယံ

Trauma Counsellor & Cognitive Behavioral Therapy Practitioner

Master of Social Work (Candidate)

August 2026

မာတိကာ

ကျေးဇူးတင်လွှာ	၄
အမှာစာ	၅
(၁) စိတ်ကျန်းမာရေး	၈
(၂) စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေးအထောက်အပံ့အလွှာများ	၁၄
(၃) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကနဦးကူညီစောင့်ရှောက်မှု	၂၂
(၄) အကြပ်အတည်းကာလ	၃၀
(၅) စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေးအကူအညီအထောက်အပံ့စွမ်းရည်များ	၃၆
(၆) ကျင့်ဝတ်နှင့် အခြေခံသဘောတရားများ	၅၀
(၇) စိတ်ဖိစီးမှုကို စီမံခန့်ခွဲခြင်းနှင့် ကိုင်တွယ်ခြင်း	၅၄
(၈) စိတ်ဒဏ်ရာ	၆၀
(၉) မီးစာကုန်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း	၇၂
(၁၀) မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်း	၇၇
(၁၁) စိတ်ဖြေလျော့စေသော လေ့ကျင့်ခန်းများ	၈၆
Glossary of Terms	၉၁

ကျေးဇူးတင်လွှာ

MHPSS လက်စွဲစာအုပ် ထုတ်ဝေနိုင်ခြင်းသည် လူ့အခွင့်အရေး၊ စိတ်လူမှုရေးဆိုင်ရာ သာယာဝပြောရေးနှင့် လူထု၏ ကြံ့ကြံခိုင်ရည်ရှိမှုတို့အပေါ် ကျွန်ုပ်တို့၏ စဉ်ဆက်မပြတ် အလေးထားကြိုးပမ်းမှုကို ပြသသည့် စုပေါင်းမှတ်တိုင်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

ဤအရင်းအမြစ် အောင်မြင်စွာ ထွက်ပေါ်လာစေရန်အတွက် မလျှော့သော ဇွဲလုံ့လ၊ အလေးအနက်ထား ဆောင်ရွက်မှုနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုတို့ဖြင့် ပံ့ပိုးကူညီပေးခဲ့ကြသော တစ်ဦးချင်းစီ အလိုက်ပါဝင်သူများ၊ လူ့အခွင့်အရေး ကာကွယ်မြှင့်တင်သူများနှင့် မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများအားလုံးကို နိုင်ငံအကျိုးပြုမြန်မာ့လူ့အခွင့်အရေးအဖွဲ့ - ညီမျှခြင်းမြန်မာ အနေဖြင့် အထူးပင် လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

ဤစိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှုရေးဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးကူညီမှု (MHPSS) မူဘောင်များကို ရှေ့တန်းမှ လူ့အခွင့်အရေး ကာကွယ်သူများအတွက် ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ကိုက်ညီမှုရှိစေရန်၊ စိတ်ဒဏ်ရာကို ကုစားပေးနိုင်ရန်နှင့် လက်တွေ့အသုံးပြုနိုင်ရန်အတွက် မူကြမ်းရေးဆွဲခြင်း၊ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းနှင့် သေချာစေရန် ဆောင်ရွက်ခြင်းတို့တွင် မမောမပန်း ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခဲ့ကြသည့် နည်းပညာဆိုင်ရာလုပ်ငန်းအဖွဲ့နှင့် ပံ့ပိုးကူညီသူများအားလုံးကို Equality Myanmar (EQMM) မှ လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ အသိအမှတ်ပြုကျေးဇူးတင်အပ်ပါသည်။

စံနှုန်းညီညွတ်သည့် MHPSS မူဘောင်တစ်ရပ် ပေါ်ပေါက်လာစေရန်အတွက် ပူးပေါင်းပါဝင်ခြင်း၊ ရန်ပုံငွေပံ့ပိုးခြင်းနှင့် လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှုဆိုင်ရာ ကူညီပံ့ပိုးမှုများဖြင့် လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်ပေးခဲ့ကြသော နိုင်ငံတကာ အလှူရှင်များကိုလည်း အထူးပင် ကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

နောက်ဆုံးအနေဖြင့်၊ ကွင်းဆင်းဆောင်ရွက်နေကြသော လူထုကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၊ အကြံပေးဆွေးနွေးသူများနှင့် လူ့အခွင့်အရေး ကာကွယ်မြှင့်တင်သူများကို အလွန်အမင်း ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

ဤ MHPSS လက်စွဲစာအုပ်သည် လက်ရှိအခြေအနေနှင့်အညီ အမြဲမပြတ် မွမ်းမံပြင်ဆင်သွားမည့် စာတမ်း တစ်စောင်ဖြစ်ပြီး၊ ကွင်းဆင်းစမ်းသပ်မှုများနှင့် စုပေါင်းအကြံပြုချက်များမှတစ်ဆင့် ဆက်လက်ပြုပြင်မွမ်းမံ သွားမည်ဖြစ်ကာ စွမ်းဆောင်ရည်မြှင့်တင်ရေးနှင့် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးအတွက် အရေးပါသော ကိရိယာတစ်ခုအဖြစ် အသုံးဝင်စေမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဘမ္မာစာ

ကျန်းမာရေးသည် လာဘ်ကြီးတပါးဟုဆိုသည့်အတိုင်း အနိမ့်အမြင့် အတက်အကျ ဘဝအခက်အခဲ အခြေအနေများအတွင်း ရှင်သန်နေထိုင်နိုင်ရန်အတွက် အလွန်အရေးကြီးသည့်အရာဖြစ်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံ အနေဖြင့် ပဋိပက္ခမျိုးစုံ၊ အခက်အခဲမျိုးစုံကို နှစ်ရှည်လများစွာ ပြည်သူလူထုမှ အန်တု၍ ရုန်းကန်ရှင်သန်နေ ကြရသည်။ ထိုအခက်အခဲများကို အန်တုနိုင်ရန် ကျန်းမာရေးမှာ လွန်စွာမှပင် အရေးကြီးသော အခန်းကဏ္ဍ ဖြစ်သည်။ သို့သော် ပြည်သူလူထုအနေဖြင့် ကျန်းမာရေးဟုဆိုလိုက်ရာ၌ ရုပ်ကျန်းမာရေးကိုသာ အဓိကထား သိရှိနားလည်ထားကြသော်လည်း စိတ်ဖိစီးစရာများ၏ နောက်ဆက်တွဲ စိတ်ကျန်းမာရေးအပေါ် အကျိုး သက်ရောက်မှုနှင့် ထိုမှတဆင့်ရုပ် ကျန်းမာရေးအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှု ဖြစ်စဉ်များကို သတိပြုမိသူ ရာခိုင် နှုန်းအားဖြင့် နည်းပါးလျက်ရှိနေသေးသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာသည် မိမိတကိုယ်ရည်၊ မိသားစု အသိုက်အဝန်း၊ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်စသဖြင့် အလွှာအလိုက်အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို ဂရုတစိုက်ဟန်ချက်ညီရန် အစဉ်အမြဲ ထိန်းညှိပြုမူနေရသည့် ဖြစ်စဉ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ရောဂါဘေးဘယ ကင်းစေရေးမှသည် ဘဝတွင် ကျန်းမာ ပျော်ရွှင်မှုအပြည့်ဖြင့် ရှင်သန်နေထိုင်နိုင်ရန်အတွက် စိတ်ကျန်းမာရေးမှာ အလွန်အရေးကြီးလှပေသည်။

စိတ်ကျန်းမာရေးအသိပညာများကို သိရှိနေကာမူ တဖက်တွင်လည်း လူမှုပတ်ဝန်းကျင်မှ စိတ်ကျန်း မာရေးဝန်ဆောင်မှုများကို ရယူရာတွင် လူမှုရေးဆိုင်ရာအမည်းစက်များ (Stigma)၊ ခွဲခြားဆက်ဆံခံရမှုများ (Discrimination) ကြောင့် စိုးရွံ့မှုများစွာရှိနေဆဲဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အများပြည်သူ၏ စိတ်ကျန်းမာရေး ဖြေရှင်းကိုင်တွယ်မှုတစ်ခုကို ချဉ်းကပ်ရာတွင် ကြိုတင်ကာကွယ်မှု၊ မှန်ကန်သော အသိပညာများကိုဖြန့်ဝေမှု၊ ကောင်းမွန် ကုထုံးများ၊ ကုသမှုများ၊ ထိရောက်သော ပေါ်လစီများ/လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ ချမှတ်နိုင်ရေးတို့ သည် ဟန်ချက်ညီစွာဖြင့် အလွှာအလိုက် လုပ်ဆောင်ကြမှသာလျှင် ကောင်းမွန်သော လူမှုအသိုက်အဝန်းကို ဆောင်ကြဉ်းနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

အများပြည်သူအတွက် စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေးထောက်ပံ့မှု (MHPSS) လုပ်ငန်း ဆောင်တာများကို ဆောင်ရွက်ရာတွင် ကွင်းဆင်းလုပ်ဆောင်နေကြသည့် လူထုကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများသည် အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍမှပါဝင်သည်။ ယခုလက်စွဲစာအုပ်သည် အခြေခံဟုဆိုသော်လည်း လက်တွေ့တွင် ကြုံတွေ့လာရနိုင်မည့် အခက်အခဲများ၊ ပြည်သူလူထုအနေဖြင့် ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရနိုင်မည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခက်အခဲများ၊ အခြေခံစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖြေလျှော့နိုင်မည့် နည်းလမ်းများသည် ထိရောက်သော အကျိုးသက် ရောက်မှုများကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ထိုမှတဆင့် လိုအပ်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများ၊ အထူးပြုဝန်ဆောင်မှုများဖြင့် ချိတ်ဆက်ပေးရာတွင် အရေးပါသော ပေါင်းကူးသဖွယ်ရှိနေသည့်အတွက် စဉ်ဆက်မပြတ် ပညာရပ်ဆိုင်ရာ/

အသိပညာဝမ်းစာပြည့်ဝစေရေး၊ မှန်ကန်သော MHPSS စွမ်းရည်အလေ့အကျင့်များနှင့် လက်တွေ့ ဆောင်ရွက်မှုများမှတစ်ဆင့် သင်ကြားသင်ယူမှုများ ဖြည့်တင်းခြင်းတို့ကို လုပ်ဆောင်စေလိုကြောင်း တိုက်တွန်းလိုပါသည်။

ကောင်းမွန်တိုးတက်သော လူမှုအသိုက်အဝန်းတစ်ခုဆီ မျှော်ရည်လျှောက်လှမ်းကြရာတွင် စိတ်ပိုင်း လူမှုရေးဆိုင်ရာအခန်းကဏ္ဍမှ တတိယအဆင့်အားစုပေါင်းဝိုင်းဝန်း လုပ်ဆောင်ရာ၌ ယခုစာအုပ်သည် အထောက်အကူဖြစ်စေပြီး ရလဒ်ကောင်းများရရှိစေရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။



အတိုကောက်စာလုံးများ

APA	American Psychological Association
APA	American Psychiatric Association
CDC	Center of Disease Control and Prevention
DSM	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
ICD	International Classification of Disease
IASC	Inter-Agency Standing Committee
MHPSS	Mental Health and Psychosocial Support
NCTSN	The National Child Traumatic Stress Network
UNHCR	The United Nations High Commissioner for Refugees
WHO	World Health Organization



စိတ်ကျန်းမာရေး

စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုသည်မှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၏ ကျန်းမာသန်စွမ်းမှုအခြေအနေတရပ်ကို ခေါ်ဆိုသည်။ ထိုထဲတွင် လူများအနေဖြင့် (၁) ဘဝ၏ စိတ်ဖိစီးစရာများကို ဖြေရှင်းကိုင်တွယ်နိုင်မှု၊ (၂) မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်စွမ်းရည်များကို နားလည်သဘောပေါက်နိုင်မှု၊ (၃) သင်ကြားသင်ယူမှုနှင့် အလုပ်တာဝန်များကို လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းတို့အပြင် (၄) မိမိတို့၏ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်၌ ပူးပေါင်းပါဝင်နိုင်စွမ်းတို့ ပါဝင်ဟု ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) က ဆိုသည်။ⁱ

ထို အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်တွင် အနှစ်သာရအားဖြင့် ၃ ပိုင်းပါဝင်မည်ဖြစ်သည်

(၁) ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေး (well-being)

(၂) တကိုယ်ရည်နိစ္စလုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ထိရောက်စွာလုပ်ဆောင်နိုင်မှုနှင့်

(၃) လူမှုပတ်ဝန်းကျင်နှင့်ဆက်စပ်၍ ကောင်းမွန်စွာ ပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်မှုတို့ဖြစ်ကြသည်။ⁱⁱ

သို့သော် ကျွန်ုပ်တို့ လူသားများသည် ကျန်းမာရေးဟုဆိုလိုက်လျှင် ရုပ်ကျန်းမာရေးကိုသာ အထူးဂရုစိုက်ခြင်း၊ ကာကွယ်ခြင်း၊ ကုသခြင်းများကို ပြုလုပ်ကြသော်လည်း စိတ်ကျန်းမာရေးကိုမူ သတိမပြုမိသလောက်နီးပါး ဖြစ်တတ်ကြသည်။ တကယ်တမ်းတွင်မူ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ရုပ်ကျန်းမာရေးမှာ ဆက်စပ်နေသည်။ ဥပမာအားဖြင့် စိတ်ကျ ခြင်း (Depression) သည် နာတာရှည်ရောဂါများဖြစ်ကြသည့် နှလုံးရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ လေဖြတ်ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်နာကျင်မှုများ၊ အရိုးပွရောဂါနှင့် အယ်(လ်)ဇိုင်းမားရောဂါများဆီသို့ တိုးတက်ပြောင်းလဲသွားစေနိုင်သည်ဟု National Institute of Mental Health (NIMH)ⁱⁱⁱ က ထုတ်ပြန်ထားသည်။

လူမှုရေးကဏ္ဍရပ်မှ အကျိုးသက်ရောက်မှုဖြစ်သော အသက် ၁၈ နှစ်အောက် ငယ်ဘဝတွင် ကြုံတွေ့ရသော ဆိုးရွားပြင်းထန်သည့် အတွေ့အကြုံများ (Adverse Childhood Experiences - ACEs) လျစ်လျူရှုခံရခြင်း၊ ရိုက်နှက်ခံရခြင်း၊ အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှု၊ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်တွင်အကြမ်းဖက်မှုများကို မြင်တွေ့ရခြင်းအစရှိသည့် အတွေ့အကြုံများကို ပြန်လည်ဖြေရှင်းနိုင်ခဲ့ခြင်းမရှိပါက ကြီးပြင်းလာချိန်တွင် ရုပ်ကျန်းမာရေး၌ စိတ်ကျဝေဒနာ၊ နာတာရှည် အဆုတ်လေပြွန်ရောဂါ (Chronic Obstructive Pulmonary Disease)၊ ကင်ဆာ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ရင်ကြပ်ပန်းနာရောဂါ၊ ကျောက်ကပ်ရောဂါ၊ လေဖြတ်ရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ကင်ဆာ၊ ဆီးချိုရောဂါနှင့် အဝလွန်ခြင်းရောဂါများရရှိ နိုင်သည်။^{iv}

ထို့အတွက်ကြောင့် စိတ်ကျန်းမာရေးဟုဆိုလိုက်လျှင် ရှုပ်ထွေးပြီး ဆက်တိုက်ဖြစ်နေတတ်သော ဖြစ်စဉ်မှာလည်း ပါဝင်နေတတ်သလို၊ ဖြစ်စဉ်ဖြစ်ရပ်တစ်ခုကို အတူတူကြုံကြသော်လည်း မတူညီသော အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို ခံစားရနိုင်သည်။ အခက်အခဲကြုံရတိုင်း စိတ်ကျန်းမာရေးအခက်အခဲကို မကြုံတွေ့ရတတ်သူများလည်း ရှိတတ်သည်ကို သတိချပ်ရန်လိုအပ်သည်။

အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ

စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်ဆက်စပ်သော အကြောင်းအရာများကို လေ့လာရာတွင် အစိတ်အပိုင်း (၃) မျိုးပြန် လည်ပိုင်းခြားနိုင်သည်။ ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေး (Wellbeing)၊ စိတ်ကျန်းမာရေး (Mental Health) နှင့် စိတ်နာမကျန်း ဖြစ်မှု (Mental Illness) ဟူ၍ဖြစ်သည်။

ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေး (Wellbeing) အကြောင်းကို အမေရိကန်စိတ်ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ APA ၏ ၂၀၁၈ ခုနှစ်တွင် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်အရ - ပျော်ရွှင်မှု၊ အားရကျေနပ်ခြင်းနှင့် စိတ်ဒုက္ခ (Distress) ရောက်မှု ပမာဏနည်းပါးခြင်း၊ ရုပ်/စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ နှင့် စိတ်သဘောထားအမြင်များ ကောင်းမွန်သည့်အခြေအနေတရပ်ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် ဘဝရှင်သန်မှုတွင် အရည်အသွေးပြည့်ဝကောင်းမွန်နေခြင်းဖြစ်သည်။^v

ရောဂါကာကွယ်ခြင်းနှင့် ထိန်းချုပ်ရေးစင်တာ - Center of Disease Control and Prevention (CDC) ၏ ၂၀၂၂ ခုနှစ်အရ လက်ရှိအချိန်အထိ တခုတည်းသော (တိကျသည့်) အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်မရှိဘဲ ကျန်းမာသုခအယူအဆတွင် အပြုသဘောဆောင်သော စိတ်ခံစားချက်များ၊ အပြုသဘောမဆောင်သော စိတ်ခံစားချက်များကင်းဝေးခြင်း၊ ဘဝရှင်သန်မှုအပေါ် စိတ်ကျေနပ်ခြင်း၊ စိတ်ချမ်းသာမှုရှိခြင်းနှင့် နိစ္စရူဝတွင် အပြုသဘောလည်ပတ်လုပ်နိုင်စွမ်းများ ပါဝင်သည်ဟုဆိုသည်။ အဘယ့်ကြောင့် တခုတည်းသော အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်မရှိခြင်းမှာ သုတေသီများ၏ ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ချက်များအရ ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေးတွင် ရုပ်ပိုင်း၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုဆက်ဆံရေး၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် လှုပ်ရှား/ လုပ်ဆောင်မှုများ၊ စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ဘဝရှင်သန်မှုအပေါ် စိတ်ကျေနပ်မှု၊ နယ်ပယ်တခုခုအပေါ် စိတ်ကျေနပ်မှု၊ ဝါသနာထုံရာလုပ်ဆောင်မှုများနှင့် အလုပ်ဆိုင်ရာအပေါ် ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေး ကဏ္ဍများစွာရှိနေသည်။^{vi}

စိတ်ကျန်းမာရေး (Mental Health) - အမေရိကန်စိတ်ကျန်းမာရေးအသင်း (APA) ၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်ကို ကြည့်မည်ဆိုလျှင် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုသည်မှာ စိတ်ခံစားချက်ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေး (emotional well-being)၊ ကောင်းမွန်ပြီး လိုက်လျောညီထွေရှိသော အပြုအမူများရှိခြင်း၊ စိုးရိမ်မှုခံစားချက်များမှ ကင်းလွတ်ခြင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများမရှိခြင်း၊ လူမှုဆက်ဆံရေးတွင်ကောင်းမွန်သော ပြုမူတုန့်ပြန်မှု

များရှိခြင်း၊ ဘဝတွင်ကြုံတွေ့ရသော အခက်အခဲများနှင့် နိစ္စဓူဝပုံမှန်စိန်ခေါ်မှုများကို ကောင်းမွန်စွာဖြေရှင်း ကိုင်တွယ်နိုင်စွမ်းရှိနေသည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေတရပ်ကို ခေါ်ဆိုသည်။^{vii}

စိတ်နာမကျန်းဖြစ်မှု (Mental Illness) - စိတ်ကျန်းမာရေးရောဂါတရပ်အဖြစ်ညွှန်းဆိုသတ်မှတ်သည်။ အတွေး၊ ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာအပေါ်သို့ နှောင့်ယှက်ပေးသည့် မည်သည့်လက္ခဏာရပ်ကိုမဆိုဖြစ်စေ၊ သာမန်နှင့်ကွဲပြားသော အပြုအမူများ (Abnormal Behaviors)၊ လုပ်ငန်းဆောင်တာများအပေါ် အဟန့်အတားဖြစ်မှုများ၊ အနှောက်အယှက် ဖြစ်စေသည့် အစိတ်အပိုင်းများပါဝင်သည်။ ထို့သို့သော ချို့ယွင်းရောဂါ (Disorder) များသည် ပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့်ဟု ထည့်သွင်းတွက်ချက်ခြင်းထက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်၊ မျိုးရိုးဗီဇ၊ ခန္ဓာကိုယ်ဓာတုဓာတ်၊ လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးနှင့် အခြားသော ကဏ္ဍရပ်များပေါင်းစပ်ပါဝင်နေသည်။ ရောဂါဟု သတ်မှတ်ရန်အတွက်လည်း DSM ဟု အတိုကောက်ခေါ်ဆိုသည့် အမေရိကန်စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်အဖွဲ့မှ ထုတ်ဝေသည့် ရောဂါစစ်တမ်းနှင့် စိတ်ကျန်းမာ ရေးရောဂါများ၏ အချက်အလက်ဆိုင်ရာ လက်စွဲစာအုပ် Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM) နှင့် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) မှ ထုတ်ဝေသည့် International Classification of Disease (ICD) လက်စွဲစာအုပ်များတွင် စိတ်ရောဂါများ၏ လက္ခဏာများ၊ အချက်အလက်ဒေတာများအပေါ် မူတည်၍ ကာလပိုင်းခြားသတ်မှတ်ခြင်းများကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ထားသည်။ စိတ်နာမကျန်းဖြစ်မှု၊ စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်နှင့် ကုသရသောရောဂါ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းမှုရောဂါဟူ၍ ခေါ်ဆိုကြသည်။^{viii}

(မှတ်ချက်။ ။ Abnormal သည် စိတ်ကျန်းမာရေးအယူအဆရှုထောင့်အရ ပုံမှန်မြင်နေကျနှင့် ကွဲထွက်တိုင်း မကောင်းဟု သတ်မှတ်ရန်ခဲယဉ်းသည်။ တချို့သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအခက်အခဲများသည် ကျွန်ုပ်တို့ မကောင်း၍ ညံ့၍ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း မဟုတ်သလို၊ ဆိုးရွား ပြင်းထန်သည့် အကြောင်းအရင်းများ၊ အတွေ့အကြုံများကြောင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှ တုန်ပြန်သည့် ပုံမှန်တုန်ပြန်မှုများလည်း ပါဝင်သည့်အတွက် Abnormal ကို အပျက်သဘောမြင်သည့် စကားလုံးများထက် ပျော့ပြောင်းသော အသုံးအနှုန်းဖြင့် ရှုမြင်ထားခြင်းဖြစ်သည်။)

ထိုအချက်များကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် စိတ်ကျန်းမာရေးဖြစ်စဉ်မှာ ခက်ခဲရှုပ်ထွေးပြီး၊ တဦးနှင့်တဦး၏ အတွေ့အကြုံများမှာလည်း မတူကွဲပြားလျက်ရှိသည်။ တွေ့ကြုံသည့်အဖြစ်အပျက် တူညီစေကာမူ လူတဦးချင်းဆီ၏ ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်စွမ်း၊ ဖြေရှင်းကိုင်တွယ်နိုင်စွမ်း၊ မိသားစုဝင်များ၏ ပံ့ပိုးကူညီမှု၊ ရပ်ရွာလူထု၏ အကူအညီ ရရှိမှုနှင့် မူဝါဒများ၊ အစိုးရ၏ ပံ့ပိုးကူညီပေးနိုင်မှု စနစ်များ၏ အကာအကွယ်ရရှိမှုများအထိ ကျယ်ပြန့်စွာ လွှမ်းခြုံချိတ်ဆက်နေသည့် ကဏ္ဍရပ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ လူအများစုသည် ပုံမှန်အားဖြင့် ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်စွမ်းများရှိကြသော်လည်း၊ ပဋိပက္ခအခြေအနေများ (ဝါ) အရေးပေါ် အခြေအနေများ၊ အတွေ့အကြုံများကြောင့် စိတ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ခြေပိုများသည်။

အနှစ်ချုပ်အားဖြင့်ဆိုလျှင် WHO ၏ ပြောဆိုချက်အရ စိတ်ကျန်းမာရေးတွင် စိတ်ဝေဒနာများ (Mental Disorders) များ၊ စိတ်လူမှုရေးဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းခြင်း၊ စိတ်ဒုက္ခရောက်မှုဆိုင်ရာလက္ခဏာရပ်များနှင့် ချိတ်ဆက်ပါဝင်နေခြင်း၊ (ဥပမာအားဖြင့် အလုပ်မရှိသည့်အတွက် စားဝတ်နေရေးခက်ခဲသည့် စိတ်ဒုက္ခရောက်နေသလို နောက်ဆက်တွဲအနေဖြင့် ညအိပ်မပျော်ခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျသည့် ခံစားချက်များရှိနေခြင်းမျိုးဖြစ်သည်။) နိစ္စဓူဝလုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ကောင်းမွန်စွာလုပ်ဆောင်နိုင်ရန် အဟန့်အတားရှိနေခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုနာကျင်ရန် အန္တရာယ်ရှိခြင်းတို့အထိ ကျယ်ပြန့်စွာပါဝင်နေသည်။ စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အခြေအနေများစွာအတွက် ကုသရာတွင် ကုန်ကျစရိတ်မှာ များပြားသည်။ အကယ်၍ ကုန်ကျစရိတ်သက်သာစွာဖြင့် ထိရောက်မှုရှိရှိ ကုသနိုင်စေကာမူ လက်ရှိအချိန်အထိ တကမ္ဘာလုံးတွင် ကျန်းမာရေးစနစ်များ၊ အရင်းအမြစ်များ နည်းပါးနေသောကြောင့် ကုသနိုင်မှုအတွက်လည်း ကွာဟချက်မှာ ကြီးမားလျက်ရှိသည်။

(၁.၂) စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေးအထောက်အပံ့

စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှုထောက်ပံ့မှုညီပေးရေးကဏ္ဍသည် ပြည်သူလူထုကြုံတွေ့နေရသော အခက်အခဲများကို ဖြေရှင်းနိုင်ရန်၊ လိုအပ်ချက်အလိုက် သက်ဆိုင်ရာအကူအညီပေးမှုများကို အလွှာအလိုက် ကူညီပေးခြင်းအားဖြင့် ထိရောက်သော ပံ့ပိုးမှုညီပေးမှုများဖြစ်လာစေရန် ရည်ရွယ်သည်။ မြို့နယ်၊ ရပ်ကွက်၊ ကျေးရွာ အစရှိသဖြင့် ကျယ်ပြန့်သော နေရာတစ်ခုအပေါ် ကြီးမားသော ဘေးဒုက္ခတစ်ခုကြုံတွေ့ရချိန်တွင် လိုအပ်ချက်များ၊ လူသားချင်းစာနာ ထောက်ထားသော လုပ်ငန်းများ၊ ဝန်ဆောင်မှုများအကြောင်းကို သိရှိနားလည်ရန်လိုအပ်သည်။ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှု ဆက်ဆံရေးထောက်ပံ့ MHPSS သည် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုကို ကာကွယ်ရန် (သို့) မြှင့်တင်ရန်နှင့် စိတ်ဝေဒနာများကို ကုသရန် (သို့) ကာကွယ်ရန် ပံ့ပိုးပေးသည့် (ဒေသတွင်း (သို့) ပြင်ပမှ) ပံ့ပိုးမှု အမျိုးအစားအားလုံးကို သတ်မှတ်နိုင်သည်။

ထို့အတွက် IASC (Guidelines on MHPSS Program in Emergency (2007) လက်စွဲစာအုပ်အပေါ် အခြေခံ၍ UNFPA Myanmar အဖွဲ့မှ လွယ်ကူရှင်းလင်းအောင် ဖွင့်ဆိုထားချက်အရ -

စိတ်ကျန်းမာရေးကဏ္ဍတွင် စောင့်ရှောက်မှုအထောက်အပံ့များအဖြစ် စိတ်ဒုက္ခများကို လျော့ချခြင်း၊ နေ့စဉ်လှုပ်ရှား အသက်ရှင်နိုင်မှုကို မြှင့်တင်ခြင်းနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုဖြေရှင်းသည့် ထိရောက်သော နည်းဗျူဟာများ ပံ့ပိုးပေးခြင်းအားဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုကို မြှင့်တင်ရန်ရည်ရွယ်သည်။ စိတ်ကျန်းမာရေး ပညာရှင်များ၏ ကြီးကြပ်မှုဖြင့် ထိုလုပ်ငန်းစဉ်များကို လုပ်ဆောင်ရပြီး တဦးချင်းစီ၊ မိသားစုများနှင့် လူမှုအဖွဲ့များကို ဦးတည်ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်ပေးသည်။

စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေး (Psychosocial) တွင် တဦးချင်းစီ၏ ကျန်းမာသုခ၊ သာယာဝပြောရေးကို အကျိုး သက်ရောက်စေသည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအခန်းကဏ္ဍများ (သိမှု၊ စိတ်ခံစားမှုနှင့် အပြုအမူ)နှင့် ပိုမိုကျယ်ပြန့် သည့် လူမှုဆက်ဆံရေး ဆိုင်ရာအတွေ့အကြုံများ (လူမှုဆက်ဆံရေး၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံမှုများ၊ ရိုးရာယဉ် ကျေးမှု၊ ဓလေ့ထုံးစံ)ပေါင်းစပ်ထားမှုကို ရည်ညွှန်းသည်။ ထို့အတွက် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေးအထောက်အပံ့ (Psychosocial Support)မှာ - အကြမ်းဖက်မှုများ၊ ဘေးဒုက္ခများနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုများကြောင့် လူတဦးချင်းစီ အပေါ် သက်ရောက်သည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လူမှုဆက်ဆံရေးပိုင်းဆိုင်ရာ သက်ရောက်မှုများ၏ ဆက်စပ် ဖြစ်တည်မှုကို တုံ့ပြန်သည့် နည်းလမ်းများကို ရည်ညွှန်းသည်။ စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေး အထောက်အပံ့သည် ကျယ်ပြန့်ပြီး ယေဘုယျဆန်သည့် စကားလုံး အသုံးအနှုန်းဖြစ်သည့်အပြင် တဦးချင်းစီအလိုက်၊ အုပ်စုအလိုက်၊ ရပ်ရွာလူထုအလိုက် ဦးတည်ပံ့ပိုးပေးသည့် လုပ်ငန်းစဉ်အမျိုးမျိုးပါဝင်သည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအခန်းကဏ္ဍများကို ကိုင်တွယ်ရာတွင် အရေးကြီးသော ကဏ္ဍရပ်များဖြစ်ကြသည့် မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက် ခြင်း (Self-care), စိတ်ဖိစီးမှုများကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း (Stress Management), လူမှုပတ် ဝန်းကျင်၏ အချိတ်အဆက် နှင့် ပံ့ပိုးကူညီမှုရရှိခြင်း (Social Support)တို့ကို ဂရုပြုရန်လိုအပ်သည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာသည် စဉ်ဆက်မပြတ်ဂရုစိုက်ရသော ဖြစ်စဉ်တစ်ခုဖြစ်သည့်အတွက် အတိုကောက် စာလုံး (BACE) ကို မှတ်သားရလွယ်စေရန် ရည်ညွှန်းသုံးစွဲလေ့ရှိသည်။

ခန္ဓာကိုယ်လိုအပ်ချက်များ (Body) - ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွင် ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ ယောဂ၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ အစာအဟာရပြည့်မီစွာစားသောက်ခြင်း။

အောင်မြင်မှုများ (Achievement) - မိမိ၏ အောင်မြင်မှုများကို နေ့စဉ်နှင့်အမျှတိုင်းတာဖော်ထုတ် သတ်မှတ်ခြင်း၊ အသိအမှတ်ပြုခြင်း။

လူမှုပတ်ဝန်းကျင်အချိတ်အဆက် (Connection) - မိမိကို ချစ်သူ၊ ခင်သူ၊ မိမိ၏ ကောင်းကျိုးကို လိုလားပြီး ပံ့ပိုးကူညီပေးသူများနှင့် ချိတ်ဆက်ခြင်း။

ပျော်မွေ့သော အရာများလုပ်ဆောင်ခြင်း (Enjoy) - စိတ်ကျေနပ်ပျော်ရွှင်စေသော အလုပ်များဖြစ်ကြ သည့် စာဖတ်ခြင်း၊ သီချင်းဆိုခြင်း၊ ရုပ်ရှင်ကြည့်ခြင်း၊ သိုးမွှေးထိုးခြင်း အစရှိသဖြင့် မိမိပျော်မွေ့သောအရာများ ဖြင့် နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝကို တည်ဆောက်ရန်လိုအပ်သည်။^{ix, x}

BACE ဒိုင်ယာရီကို စိတ်ဖြေလျော့စေသောလေ့ကျင့်ခန်းတွင် နောက်ဆက်တွဲအနေဖြင့် ဖော်ပြထား ပါသည်။ ထို ဒိုင်ယာရီကို အကူအညီပေးသူနှင့် ရင်ဖွင့်သူအကြား သူတို့၏ ဘဝတွင်ပြန်လည်အသုံးပြုနိုင်ရန် အတူတကွဖော်ထုတ် လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။



ယခုအခန်းတွင် အနှစ်ချုပ်အားဖြင့်

စိတ်ကျန်းမာရေးသည် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာဖြစ်စဉ်များအတွင်း ရောယှက်ပါဝင်နေသော အခြေအနေတရပ် ဖြစ်ပြီး၊ ရောဂါဘေးဘယကင်းရှင်းရုံမျှတင်မက လူသားများ၏ အောင်မြင်မှု၊ ဘဝတွင် အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝစွာဖြင့် ပျော်ပျော် ရွှင်ရွှင်နေထိုင်ရပ်တည်နိုင်ရေးတို့အထိ အကျိုးသက်ရောက်ပါသည်။ ပဋိပက္ခကာလတွင်မူ များသောအားဖြင့် စိတ်လူမှု ရေးဆိုင်ရာ၏ ကျယ်ပြန့်သော လိုအပ်ချက်များ၊ လိုအင်များသည် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအပေါ်ယှက်နွယ်အကျိုး သက်ရောက်မှုကို MHPSS မှ မည်သို့ချဉ်းကပ်၍ လုပ်ဆောင်သနည်းဆိုသည့် အချက်တချို့ကို ယခုအခန်းတွင် မိတ်ဆက်ခဲ့ပါသည်။

- ❖ စိတ်ကျန်းမာရေး၏ အခြေခံအဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်အကြောင်း၊
- ❖ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် အမျိုးမျိုးကွဲပြားသော ပညာရပ်ဆိုင်ရာအသုံးအနှုန်းများအကြောင်း၊
- ❖ ကျန်းမာရေးအခန်းကဏ္ဍတွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများအကြောင်း၊
- ❖ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှု ဆက်ဆံရေးထောက်ပံ့၏ တာဝန်နှင့် လုပ်ဆောင်ချက်မိတ်ဆက်။
- ❖ စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် အခြေခံဖြေရှင်းနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို လေ့လာခဲ့ကြပြီးဖြစ်ပါသည်။

ယခုအခန်းအတွက် ပြန်လည်သုံးသပ်ရန်မေးခွန်းများ

- ❖ ကျွန်ုပ်တို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်တွင်ဖြစ်စေ၊ မိမိကိုယ်တိုင်တွင်ဖြစ်စေ စိတ်ကျန်းမာရေးအပေါ် မည်သို့သော သဘောထားနှင့် ထင်မြင်ယူဆချက်များရှိနေသနည်း။
- ❖ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာတွင် မည်သို့သော အခြေအနေများကို တွေ့ကြုံရများသနည်း။
- ❖ ဖြေရှင်းကိုင်တွယ်မှုများတွင်လည်း မည်သို့ နည်းလမ်းများဖြင့် လုပ်ဆောင်လေ့ရှိကြသနည်း။



စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှုဆက်သွယ်ရေးအထောက်အပံ့အလွှာများ

ပဋိပက္ခနှင့် ကပ်ဘေးများသည် လူတိုင်းချင်း၊ မိသားစု၊ လူအုပ်စုနှင့် ရပ်ရွာဧရိယာတစ်ခုထဲတွင် မည်သည့်လူမျိုးစုတွင်မဆို အလွှာအသီးအသီးအလိုက် လိုအပ်ချက်များဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။ ထိုအလွှာအသီးသီးသည် လူသားများအတွက် အခြေခံလိုအပ်ချက်မှ စတင်ကာ အထူးပြုဝန်ဆောင်မှုများအထိ အဆင့်တိုင်းတွင် ထိရောက်သော ကူညီပံ့ပိုးပေးမှုများဖြစ်စေရန် လိုအပ်သည်။

MHPSS အလွှာများကို IASC - Inter-Agency Standing Committee (2007) တွင် သတ်မှတ်ပြဌာန်းထားသော ပိရမစ်အလွှာကို ကမ္ဘာနှင့်တဝှမ်း ပညာရှင်များအကြား ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်လက်ခံကျင့်သုံးလျက်ရှိသည်။ ထိုအလွှာများသည် ၄ ခု ခွဲခြားသတ်မှတ်ထားသည်။ တလွှာချင်းဆီသည် သူ့အပိုင်းနှင့်သူအရေးပါပြီး အခြေခံအောက်ဆုံးအလွှာတွင် ဝန်ဆောင်မှုရယူသူ လူဦးရေအမြောက်အများမှ စတင်သည်။ ဘေးဒုက္ခဖြစ်ပြီးပြီးခြင်း အစောပိုင်းကာလများတွင် ထိုဝန်ဆောင်မှုများကို ရရှိထားပါက ပိရမစ်၏ ထိပ်ဆုံးအလွှာဖြစ်သော အထူးပြုဝန်ဆောင်မှုတွင် လူဦးရေတဖြည်း ဖြည်းနည်းပါးသွားမည် ဖြစ်သည်။ ဒေသတစ်ခုအတွင်း အခက်အခဲတစ်ခုချိန်တွင် ရေ၊ အစားအစာလိုအပ်သူမှာ လူဦးရေရာခိုင်နှုန်း ပြည့်နီးပါးရှိမည်ဖြစ်ပြီး၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အထူးပြုဝန်ဆောင်မှုလိုအပ်သူမှာ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းဝန်းကျင် မျှသာရှိမည်သဘောပင် ဖြစ်သည်။

အလွှာ (၁) - အခြေခံဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများနှင့် လုံခြုံစိတ်ချရမှု

လူအများစုအတွက် အခြေခံ မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော စားဝတ်နေရေးနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုမှာ ပထမဦးစားပေးဖြစ်သည်။ ထိုအလွှာဝန်ဆောင်မှုသည် လူသားများအတွက် ရာခိုင်နှုန်းပြည့် ဝန်ဆောင်မှုရယူရန်လိုအပ်သည့် ကဏ္ဍရပ်ဖြစ်သည်။ ပြည်သူများအတွက် ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေးနှင့် လုံခြုံစိတ်ချရမှုအတွက် ပြန်လည်တည်ဆောက်ပေးခြင်း၊ ပြည့်စုံလုံလောက်သော ထိန်းချုပ်မှုများရှိခြင်းနှင့် အခြေခံရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလိုအပ်ချက်များကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းသည့် လုပ်ငန်းများ ဥပမာအားဖြင့် အစားအစာဝေမျှခြင်း၊ ရေကောင်းရေသန့်ရရှိရန် စီမံဆောင်ရွက်ပေးခြင်း၊ အခြေခံကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု/ကုသမှုများပေးခြင်း၊ ကူးစက်ပြန့်ပွားစေနိုင်သော ရောဂါဘေးဘယ ထိန်းချုပ်မှုများ၊ ဘေးကင်းလုံခြုံသော ခိုလှုံရာနေရာဝန်ဆောင်မှုများကို ပံ့ပိုးကူညီပေးခြင်းများပါဝင်သည်။

လူတိုင်း၏ ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေးအတွက် လုံခြုံမှုနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များကိုတွယ် ဖြည့်ဆည်းပေးရာတွင် အုပ်ချုပ်ရေးနှင့် ဝန်ဆောင်မှုယန္တရားများ ပြန်လည်တည်ထောင်ရန် အရေးအကြီးဆုံးဖြစ်သည်။ ထို့အတွက် အစိုးရအဖွဲ့အစည်းများ၊ အစိုးရမဟုတ်သည့် အဖွဲ့အစည်းများ၊ ရပ်ရွာခေါင်းဆောင်များ၊ ဘေးကင်းခိုလှုံရာ ယာယီစခန်း (Camp) စီမံခန့်ခွဲသူများ၊ အစရှိသည့် လူသားချင်းစာနာသည် လုပ်ငန်းများတွင် ပံ့ပိုးထောက်ပံ့မှုများပါဝင်သည်။ ထိုသို့ ဝန်ဆောင်မှုများကို ပေးအပ်ရာတွင်လည်း ကူညီပေးသူများဘက်မှ ပေးခြင်းထက် သူတို့ကိုယ်တိုင် ပူးပေါင်းပါဝင်နိုင်စွမ်း၊ ကိုယ်တတ်ကျွမ်းသည့်ဘက်မှ ပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းများကို ဖော်ထုတ်ပေးကာ လုပ်ဆောင်ပေးခြင်းအားဖြင့် အများစု၏ ပူးပေါင်းပါဝင်နိုင်မှုကို ဖော်ထုတ်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။

အလွှာ (၂) - ရပ်ရွာလူထုနှင့် မိသားစုအထောက်အပံ့များ

လူသည် တဦးတယောက်တည်း ခွဲထွက်နေတတ်သော အမျိုးအစားမဟုတ်သည့်အတွက် ဘေးဒုက္ခတခုဖြစ်ပြီးသည့်နောက်တွင် လူအများစုနှင့် ချိတ်ဆက်ခြင်း၊ ကွဲကွာနေသော မိသားစုများနှင့် ပေါင်းစည်းစေရန် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း၊ အားနည်းသူများကို အကာအကွယ်ပေးနိုင်သည့် လူမှုအစုအဖွဲ့အတွင်း ပူးပေါင်းပါဝင်စေခြင်းများမှာ အထူးအရေးကြီးသည်။ လူမှုရေးအထောက်အပံ့သည် ပြင်ပမှအကူအညီပေးသူများထံတွင် အမြဲတမ်းမှီခိုနေ၍ မရနိုင်သည့်အတွက် ၎င်းတို့၏ လူမှုအသိုက်အဝန်း၊ လူမှုအစုအဖွဲ့၊ မိသားစုများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးရေးမှာ ရေတို၊ ရေရှည်အတွက် စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေးတို့အတွက် အရေးပါသည်။ ထိုအလွှာတွင် ရပ်ရွာအလိုက်ဖြစ်စေ၊ မိသားစုအလိုက်ဖြစ်စေ ပံ့ပိုးကူညီပေးသည့် အဓိကဝန်ဆောင်မှုများတွင် စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုကို အနေအထားတခုအထိ ထိန်းထားနိုင်စွမ်းရှိသော ရပ်ရွာခေါင်းဆောင်များ၊ ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များ၊ ဆရာ၊ ဆရာမများ၊ အပြုသဘောဆောင်သည့် စိတ်ဖိစီးမှုဖြေရှင်းနည်းလမ်းများကို အသုံးပြုနိုင်သည့် မိသားစုဝင်များ၊ ရပ်ရွာအခြေပြုပံ့ပိုးကူညီပေးသူများ (လုပ်အားပေးများ)၊ လူမှုရေးလုပ်သားများပါဝင်နိုင်သည်။

ထိုအလွှာတွင် မိသားစု(ကွဲကွာခြင်း)များကို ရှာဖွေပေးခြင်းနှင့် ပေါင်းစည်းပေးခြင်း၊ ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုအမှတ်တရနှင့် ရပ်ရွာအလိုက် ပြန်လည်ထူထောင်မှုအတွက် ပြုလုပ်သည့် အခမ်းအနားအစီအစဉ်များကို ပံ့ပိုးပေးခြင်း၊ အပြုသဘောဆောင်သည့် စိတ်ဖိစီးမှုဖြေရှင်းသည့် နည်းလမ်းများနှင့် ပတ်သက်၍ လူထုပညာပေးအစီအစဉ်များပြုလုပ်ခြင်း၊ မိဘ ပညာပေးအစီအစဉ်များ ပြုလုပ်ပေးခြင်း၊ ပညာရေးဆိုင်ရာ (ကျောင်းတွင်းနှင့် ကျောင်းပြင်ပ ပညာရေး)လုပ်ငန်းစဉ်များတွင် ပံ့ပိုးကူညီပေးခြင်း၊ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းမှုဆိုင်ရာလုပ်ငန်းစဉ်များ၊ သက်ဆိုင်ရာလူမှုအစုအဖွဲ့အလိုက် အမျိုးသမီး၊ ဘာသာရေး၊ လူနည်းစု/လူမျိုးစု၊ အသက်

အရွယ်အလိုက် လူငယ်/သက်ကြီးရွယ်အို အစရှိသည့် လူမှုကွန်ယက်အလိုက် လူမှုရေးလှုပ်ရှားမှုများဖြင့် နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝကို လှုပ်ရှားအသက်ဝင်စေရန် ကူညီပေးသည့် အစီအစဉ်များပါဝင်သည်။

အလွှာ (၃) - အာရုံစိုက်လုပ်ဆောင်ရသည့် အထူးပြုမဟုတ်သောအထောက်အပံ့

ပိရမစ်၏ တတိယအလွှာသည် လေ့ကျင့်သင်ကြားထားပြီး စိတ်ပညာရှင်၏ ကြီးကြပ်မှုအောက်တွင် ရှိသောလုပ်သားများ၊ အထူးပြုစောင့်ရှောက်မှုတွင် နှစ်ပေါင်းများစွာ လေ့ကျင့်သင်ကြားထားခြင်းမရှိသော သူများပါဝင်သည်။ ထိုအလွှာသည်လည်း တဦးချင်းဖြစ်စေ၊ မိသားစုများ၊ လူမှုအစုအဖွဲ့များအလိုက် စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှုပေး ခြင်းများပါဝင်သည်။ မြေပြင်တွင် လုပ်ကိုင်နေကြသည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လုပ်သားများအနေဖြင့် အခြေခံစိတ်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု (Basic MHPSS) နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကနဦး ကူညီစောင့်ရှောက်မှု (PFA) နည်းစနစ်များဖြင့် ကူညီပံ့ပိုးပေးခြင်းများ ပါဝင်သည်။ ထို့အပြင် ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲ သမှု (Case Management) ကျား/မအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုမှ လွတ်မြောက်လာသူများကို ပံ့ပိုးပေးသည့် စိတ် ပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုများလည်း ပါဝင်သည်။

အလွှာ (၄) - အထူးပြုဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ

ပိရမစ်၏ အပေါ်ဆုံးအလွှာတွင် အခြေခံဝန်ဆောင်မှုများ၊ လူမှုအထောက်အပံ့ဝန်ဆောင်မှုများ၊ စိတ် ပိုင်းဆိုင်ရာ ကနဦးကူညီစောင့်ရှောက်မှုဝန်ဆောင်မှုများကို ရယူခဲ့သည့်တိုင်အောင် နိစ္စရူဝလှုပ်ရှားမှုများတွင် သိသာမြင်သာ အခက်အခဲများရှိနေသော၊ ရာခိုင်နှုန်းအနည်းငယ်မျှသော ပြည်သူလူထုအတွက် ပံ့ပိုးကူညီပေး ရမည့် အလွှာဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် အခြေခံအလွှာများတွင် လူဦးရေ ၁၀၀ ဝန်းကျင် ဝန်ဆောင်မှုသည် လူအများစုအတွက် ရာခိုင်နှုန်းပြည့်ရယူရန် လိုအပ်ပြီး၊ ယခုအလွှာသည် ခုဂဏန်း/ဆယ်ဂဏန်း ဦးရေဝန်းကျင် ပမာဏသာ ဝန်ဆောင်မှုရယူရန် လိုအပ်ခြင်းဖြစ်သည်။

အဆိုပါ ဝန်ဆောင်မှုသို့ ရောက်ရှိလာနိုင်သော လူများမှာ ယေဘုယျကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများကို ရယူနေသည့် တိုင်အောင် အထူးပြုမဟုတ်သော အထောက်အပံ့များ၏ လုပ်နိုင်စွမ်းရည်ထက် ကျော်လွန်၍ လိုအပ်ချက်ရှိသည့် စိတ်ရောဂါဝေဒနာပြင်းပြင်းထန်ထန် ခံစားနေရသူများ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ရောဂါကု သမှုအထောက်အပံ့များဟု ခွဲခြားသိမြင်နိုင်ပါသည်။ စိတ်ပညာရှင်များ၊ စိတ်ကုထုံးပညာရှင်များ၊ ကောင်းဆဲ လင်းစိတ်ပညာရှင်များ၊ စိတ်ရောဂါကု ဆရာဝန်များမှ ပံ့ပိုးကူညီပေးသည် ဝန်ဆောင်မှုများဖြစ်သည်။



ပုံရည်ညွှန်း^{xi}

ထိုပြဿနာများကို ကိုင်တွယ်ရာတွင်

(၁) အထူးပြုဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများထံ လွှဲပြောင်းပေးခြင်း (သို့မဟုတ်)

(၂) ယေဘုယျကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးသူများ (အထူးပြုမဟုတ်သောဝန်ဆောင်မှုအလွှာ - ၃) အတွက် ကာလပိုမိုရှည်ကြာသော ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲမှုနှင့် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးမှုများရရှိပြီးမှ ပြန်လည်အသုံးချရန် လိုအပ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ရက်ပိုင်းသင်တန်း သပ်သပ်မဟုတ်ဘဲ ၆လ - ၁ နှစ်အကြား စနစ်တကျ စာတွေ့၊ လက်တွေ့များဖြင့် သင်ကြားပေးခြင်း၊ ကာလရှည်ကြီးကြပ်မှုများကို အပတ်စဉ်၊ လစဉ်ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ခြင်း များအောက်တွင် ရှိနေရမည်ဖြစ်သည်။

UNHCR (The United Nations High Commissioner for Refugees) ၏ MHPSS Toolkit for humanitarian settings စာအုပ်တွင် ကြီးမားကျယ်ပြန့်သော သဘာဝအန္တရာယ်များ၊ လူလုပ်ကပ်ဘေး အခြေအနေများနှင့် ဖြေရှင်းကိုင်တွယ်ရန် ရှုပ်ထွေးသော အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် MHPSS ရှုထောင့်မှ ပံ့ပိုးကူညီမှုများကို ဆန်းစစ်အကဲဖြတ် (Assessment) ရာတွင်

- ❖ လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုဆိုင်ရာ အခြေအနေများကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်နားလည်မှုပေးခြင်း၊
- ❖ လူများ၏ ပြဿနာများနှင့် ၎င်းတို့ကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်းကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်းနှင့်
- ❖ ပတ်သက်ဆက်နွှယ်သူများ (Stake holder) နှင့် တိုင်ပင်ပြီး အရင်းအမြစ်များကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်း နှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်များချမှတ်ခြင်းတို့ကို မည်သို့သောဖြစ်စဉ်တုန့်ပြန်မှုများတွင် မဆိုလိုအပ်သည်။

ဆိုလိုသည်မှာ ကျားမအခြေပြုအကြမ်းဖက်ခံရမှု၊ လူကုန်ကူးခံရမှု၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများကို ပံ့ပိုးကူညီမှု၊ ကလေးငယ်များ၊ LGBTQ+ အမျိုးသမီး အစရှိသဖြင့် ဖြစ်စဉ်အခက်အခဲအတွင်း မိမိတို့အဖွဲ့အစည်း၊ မိမိ၏စွမ်းဆောင် ရည်အပေါ်မူတည်၍ ဦးတည်လူအုပ်စုများကို အထက်ဖော်ပြပါ အဆင့်များအတိုင်း စစ်ဆေးအကဲဖြတ်ပြီး ပံ့ပိုးကူညီမှုများ၊ ဝန်ဆောင်မှုရရှိစေနိုင်သော အရင်းအမြစ်များကို စီမံပေးရမည်ဖြစ်သည်။

ယခုစာအုပ်သည် အခြေခံဆိုင်ရာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဝန်ဆောင်ပေးမှုအတွက် ဦးတည်သောကြောင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကူအညီပေးသူများအနေဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေ့ပြေးကူညီပေးမှုတွင် တွေ့ဆုံကူညီပေးမှု ၅ ကြိမ်မှ ၈ ကြိမ်ကြားတွင် ပညာရှင်မဟုတ်သော အထူးပြုမဟုတ်သည့် ဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် MHPSS ကျွမ်းကျင်သူပညာရှင်၊ စိတ်ကျန်းမာရေးပညာရှင်၏ ကြီးကြပ်မှုအောက်တွင် လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်သည်။

အဓိကတာဝန်မှာ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းနှင့် စိုးရိမ်ခြင်းလက္ခဏာများကို ရောဂါအဆင့်၊ စိတ်ဝေဒနာအဆင့်သို့ ကြီးထွားလာ ခြင်းမရှိစေရန်အတွက် ဖြေရှင်းနည်းလမ်းများကို ဝေမျှခြင်း၊ လက်တွေ့လေ့ကျင့် ခြင်းများဖြင့် ကူညီပေးနိုင်သည်။

- ❖ စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြေရှင်းကိုင်တွယ် နည်းလမ်းများ၊
- ❖ ပြဿနာဖြေရှင်းကိုင်တွယ်နည်းခြင်း၊
- ❖ အဓိပ္ပာယ်ရှိသော နေ့စဉ်လှုပ်ရှားမှုများတွင် ပြန်လည်ပါဝင်စေခြင်း (Behavioral Activation) နှင့်
- ❖ မိမိ၏ အားသာချက်များကို ဖော်ထုတ်ပေးကာ ပြန်လည်အသုံးပြုစေရန် ပံ့ပိုးကူညီပေးရမည်။^{xii}

(မှတ်ချက်။ ။ အခြေခံစိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေးအထောက်အပံ့တွင် စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြေရှင်းကိုင်တွယ်နည်းလမ်းများနှင့် မိမိလုပ်ဆောင်နိုင်သော အားသာချက်များကို ဖော်ထုတ်ပေးပြီး လုပ်ဆောင်စေခြင်း၊ စိတ်ဖြေလျော့စေသည့် နည်းစနစ်များကိုသာ အဓိက စာတွေ့၊ လက်တွေ့သင်ကြားမှုကို အာရုံစိုက်ထားသည်။ ပြဿနာဖြေရှင်းကိုင်တွယ်ခြင်းနှင့် အဓိပ္ပာယ်ရှိသော နေ့စဉ်လှုပ်ရှားမှုများတွင် ပြန်လည်ပါဝင်စေခြင်း နည်းလမ်းများကို အခြေခံအဆင့်တွင် လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးမှုမရှိပါ။)

တဦးချင်းဆီဖြစ်စေ၊ အဖွဲ့လိုက်ဖြစ်စေ အကူအညီလိုအပ်သူတို့၏ အခက်အခဲများကို နားထောင်ခြင်း၊ စိတ်ခံစားချက်များကို ဖွင့်ထုတ်ခြင်းများပြီးပါက စိတ်ဖြေလျော့စေသော လေ့ကျင့်ခန်းများအနေဖြင့်

- (၁) အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း၊
- (၂) ဘေးကင်းလုံခြုံရာရှာဖွေသည့် လေ့ကျင့်ခန်း၊
- (၃) မိမိ၏ အားသာချက်များကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်သည့် လေ့ကျင့်ခန်း၊
- (၄) အာရုံငါးပါးကို ပစ္စုပ္ပန်တွင် တည်ရှိစေကာ စိတ်တည်ငြိမ်စေသော လေ့ကျင့်ခန်း (Five Sense Grounding Technique)၊
- (၅) လူမှုပတ်ဝန်းကျင်အချိတ်အဆက်များကို ရှာဖွေခြင်းလေ့ကျင့်ခန်းများကို အသုံးပြုနိုင်သည်။

မိမိကိုယ်ကိုယ်ကရစိုက်သည့် အလေ့အထကောင်းများကို ပုံမှန်ပြုလုပ်လာစေရန်အတွက် လေ့ကျင့်ခန်းတခုအနေဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ဂရုပြုမိစေရန်ဖြစ်စေ မိမိကူညီပေးရသည့်သူ/သူများကို အမြဲတမ်း မမေ့မလျော့ လုပ်ဆောင်ပေးရမည် ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ အစဉ်အမြဲတွေ့ဆုံနေ၍ နားလည်ပြီးသား ဖြစ်စေကာမူ လက်ရှိ လုပ်ဆောင်နေသော မိမိကိုယ်ကိုယ်ကရစိုက်သည့် အမူအကျင့်များထဲမှာ ထိရောက်စေသော အကြောင်းအရာများ၊ လုပ်ဖို့မေ့နေသော ကဏ္ဍရပ်များကို အချိန်ပေးကာ ဆွေးနွေးဖော်ထုတ်ပေးရန်လိုအပ်သည်။

အရေးပေါ်အခြေအနေများအတွက် MHPSS အပိုင်းအတွက် မည်သို့ဆောင်ရွက်ရမည်ကိုသာ ပေါ်လွင်စေရန် အောက်ဖော်ပြပါ အလေ့အကျင့်ကို အဖွဲ့အတွင်းဖြစ်စေ၊ တဦးချင်းစီကူညီပေးရာတွင်ဖြစ်စေ လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သည်။

- (၁) အခြားသောဝန်ဆောင်မှုပေးသည့် အဖွဲ့အစည်းများဖြင့် ချိတ်ဆက်ခြင်း၊ (မြေပြင်လိုအပ်ချက်များမှာ MHPSS အလွှာအသီးသီးတွင် ရှိနေနိုင်သည့်အတွက် မိမိ (သို့) မိမိအဖွဲ့အစည်း၏ အာရုံစိုက်လုပ်ဆောင်သော လုပ်နိုင်စွမ်းနှင့် စွမ်းဆောင်ရည်ကို ဂရုပြုပြီး၊ မိမိတို့ မလုပ်ဆောင်သော ဝန်ဆောင်မှုများကို အခြားအဖွဲ့များဖြင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန်လိုအပ်သည်)
- (၂) ဦးတည်လူအုပ်စုကို ရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ပါ။ (ကလေး၊ လူငယ်၊ အမျိုးသား၊ အမျိုးသမီး၊ သက်ကြီးရွယ်အို၊ လူနည်းစု - ဘာသာရေး၊ လူမျိုးစု၊ လူမှုစီးပွားအခြေအနေများ၊ LGBTQIA+) အစရှိသဖြင့် ကူညီပေးရမည့် ဦးတည်အုပ်စုအလိုက် မတူညီသောချဉ်းကပ်မှုများ၊ ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်များရှိသလို၊ လိုအပ်ချက်များလည်း မတူညီသည့်အတွက် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍ ရွေးချယ်ရန်လိုအပ်သည်။



- (၃) မိမိလုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်း မရှိသောကိစ္စရပ်များကို အထူးပြုသောအဖွဲ့အစည်းများ၊ ပညာရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တတ်ကျွမ်းသောအဖွဲ့အစည်းများ၊ သက်ဆိုင်ရာကုသရေးအဖွဲ့အစည်းများထံ လွှဲပြောင်းပေးရန်လိုအပ်သည်။
- (၄) မိမိကြည့်ရှုကူညီပေးနေသည့် သူများကို ဘေးဥပါဒ်မဖြစ်စေရန်၊ မိမိ၏ ကျန်းမာရေးပျော်ရွှင်ရေးနှင့် ပညာရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းရည်များ တိုးတက်လာစေရန်အတွက် စိတ်ကျန်းမာရေးပညာရှင်၏ လမ်းညွှန် ကြီးကြပ်မှုအောက်တွင် ကိုင်တွယ်ကြည့်ရှုရသော Case အပေါ် မူတည်၍ ၂ ပတ်တကြိမ်ဖြစ်စေ၊ တလ တကြိမ်ဖြစ်စေ အလုပ်လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သည်။

ယခုအခန်းတွင် အနှစ်ချုပ်အားဖြင့်

IASC မှ ထုတ်ဝေထားပြီး MHPSS ကူညီပံ့ပိုးပေးမှုများတွင် အသုံးအများဆုံးဖြစ်သည့် ပရမစ်အလွှာ များအကြောင်း၊ ထိုအလွှာများ၏ အဓိကအနှစ်သာရနှင့် လုပ်ဆောင်ရမည့်တာဝန်များ၊ ရည်ရွယ်ချက်များ ကို အသေးစိတ် မိတ်ဆက်ဖော်ပြခဲ့ပါသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအခက်အခဲများအတွက် အထူးပြုအလွှာမဟုတ် သော်လည်း စနစ်တကျလေ့ကျင့်သင်ကြားထားပြီး၊ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရာတွင် အရေးကြီးသည့် လုပ်ငန်း ဆောင်တာဖြစ်သော ဖိတ်ဖိစီးမှုများကို ဖြေရှင်းခြင်း၊ အကူအညီလိုအပ်သူ၏ အရင်းအမြစ်များနှင့် အားသာ ချက်များကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပေးခြင်း၊ စိတ်ဖြေလျော့စေသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို မည်သည့်သူနှင့်မဆို မည် သည့်အချိန်တွင်မဆို အခြေခံပြုလုပ်ရမည့်အချက်များကို ခါးဝတ်ပုဆိုးသဖွယ်မြဲမြံစွာ လုပ်ဆောင်ကြရမည် ဖြစ်သည်။

- ❖ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေးထောက်ပံ့မှု၏အလွှာအသီးသီးနှင့် အလုပ်လုပ်ပုံစံများ။
- ❖ လူတို့၏ လိုအပ်ချက်များ၊ လိုအင်များအပေါ်မူတည်၍ အလွှာအချင်းချင်းညွှန်ပို့ရမည့်အခြေအနေများ။
- ❖ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကူအညီပေးရာတွင် အရေးကြီးသော ဖိတ်ဖိစီးမှုများကို ဖြေရှင်းခြင်း၊ အကူအညီ လိုအပ် သူများ၏ အရင်းအမြစ်များနှင့် အားသာချက်များကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ပေးခြင်း၊ စိတ်ဖြေလျော့ စေသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများ။
- ❖ မိမိတို့အဖွဲ့အစည်း၊ တဦးချင်းဆီအနေဖြင့် များပြားလှသော လူမှုအသိုက်အဝန်းတွင် ဦးတည်ရာလူ အုပ်စုကို ရွေးချယ်ခြင်းများအကြောင်းကို ယခုအခန်းတွင် တင်ပြခဲ့ပါသည်။



ယခုအခန်းအတွက် ပြန်လည်သုံးသပ်ရန်မေးခွန်းများ

- ❖ ကျွန်ုပ်တို့ အဖွဲ့အစည်းအနေဖြင့် MHPSS အလွှာတွင် မည်သည့်တာဝန်နှင့် ဝတ္တရားများကို ဦးစားပေး လုပ်ဆောင်မည်နည်းဆိုသည်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါ။
- ❖ မိမိတို့ဦးစားပေးလုပ်ဆောင်မည့် ဦးတည်လူအုပ်စု၏ လိုအပ်ချက်များ၊ လိုအင်များကို အကြမ်းဖျဉ်း အားဖြင့် ဆန်းစစ်သုံးသပ်ပါ။
- ❖ ဦးတည် လူအုပ်စု၏ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးသော မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများကို စာရင်း ပြုစုပါ။ ထိုအဖွဲ့အစည်းများနှင့် ညွှန်းပို့နိုင်ရန် အချိတ်အဆက်များကို ပြင်ဆင်ထားပါ။



စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကနဦးကူညီစောင့်ရှောက်မှု

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကနဦးကူညီစောင့်ရှောက်မှု (Psychological First Aid) သည် လူသားများကြုံတွေ့ရသည့် ဖြစ်ရပ်ဆိုးနှင့် ကပ်ဘေးများကြုံတွေ့ရချိန်တွင် အရေးပေါ်အားဖြင့် လက်တွေ့ဆန်သော ကူညီစောင့်ရှောက်မှုများဖြစ်သည်။ မြေပြင်၌ ကူညီနေသူများအနေဖြင့် လိုအပ်သည့် အရေးပေါ်ကူညီမှုများ၊ ဘေးဒုက္ခတခုဖြစ်ဖြစ်ချင်းတွင် အခြေခံလိုအပ်သည့် အရာများကို စီမံခန့်ခွဲကူညီခြင်းလည်းဖြစ်သည်။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းများဖြင့် လတ်တလောတွင် အကူအညီလိုအပ်သူအတွက် ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ပံ့ပိုးကူညီမှုများကို ရရှိခြင်းအားဖြင့် ရေရှည်တွင် အကျိုးသက်ရောက်မည့် စိတ်လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာ အခက်အခဲများအပေါ် ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုများကို လျော့ချနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ယခု အပိုင်းတွင် ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများကို ၂၀၁၁ ခုနှစ်တွင် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်းမှ ထုတ်ဝေသည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကနဦးစောင့်ရှောက်မှု ကွင်းဆင်းလုပ်သားများအတွက် လမ်းညွှန်ချက်လက်စွဲစာအုပ်^{xiii} ၂၀၂၄ ခုနှစ်တွင် International Organization for Migration (IOM) မှ ထုတ်ဝေသည့် Basic Mental Health and Psychosocial Support and Psychological First Aid Training Manual Book^{xiv} တို့ကို မှီငြမ်း၍ ရေးသားထား ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

PFA ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

Sphere (2011) နှင့် IASC (2007) တို့အရ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကနဦးစောင့်ရှောက်မှု (PFA) တွင် ဒုက္ခခံစားနေရသော၊ အကူအညီလိုအပ်သောသူများကို လူသားဆန်သော၊ အထောက်အကူဖြစ်သော ကူညီစောင့်ရှောက်မှုများကို ပေးရမည်ဟု ဆိုသည်။

ထိုဝန်ဆောင်မှုများသည်

- ❖ နောက်ယှက်ခြင်းမဟုတ်သော လက်တွေ့ကျသည့် စောင့်ရှောက်မှုနှင့် ပံ့ပိုးမှုပေးခြင်း။ (တခါတရံတွင် အကူအညီ မလိုအပ်ဟုဆိုကာ ၎င်းတို့ ငြင်းပိုင်ခွင့်ရှိသည်ကို ဂရုပြုရမည်ဖြစ်သည်)
- ❖ လိုအပ်ချက်များနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို အကဲဖြတ်ခြင်း။
- ❖ အခြေခံလိုအပ်ချက်များ (ဥပမာ- အစားအစာနှင့် ရေ၊ သတင်းအချက်အလက်)ကို ဖြေရှင်းနိုင်ရန် လူများအား အကူအညီပေးခြင်း။

- ❖ လူများအား အတင်းအကြပ်ပြောကြားစေခြင်းမဟုတ်ဘဲ ၎င်းတို့ပြောဆိုသည်များကို နားထောင်ခြင်း။
- ❖ လူများကို နှစ်သိမ့်ပေးခြင်းနှင့် စိတ်တည်ငြိမ်လာစေရန် ကူညီပေးခြင်း။
- ❖ လူများအား သတင်းအချက်အလက်များ၊ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် လူမှုရေးအထောက်အပံ့မှုများ ရရှိစေရန် ကူညီချိတ်ဆက်ပေးခြင်း။
- ❖ ပိုမိုထိခိုက်ခံစားမှုများမရှိစေရန် လူများကို ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးခြင်းတို့ ဖြစ်ကြသည်။

(ဥပမာဖြစ်စဉ်တရပ်ကို ကြည့်မည်ဆိုလျှင် ကားတိုက်မှုဖြစ်စဉ်တစ်ခုကို စဉ်းစားကြည့်မည်ဆိုလျှင် ထိုဘေးဒုက္ခဖြစ်စဉ်အတွင်း မိမိမှာ အနီးအနားတွင်ရှိပါက ပထမဦးစွာ သွေးထွက်လွန်နေသည့် နေရာများကို အသက်အန္တရာယ် နီးစပ်သည့်အရာများကို ကနဦးကူညီပေးခြင်း၊ သောက်သုံးရေ၊ ဒဏ်ရာအတွက် သုံးစွဲရန် ရေကောင်းရေသန့်၊ အပါအဝင် လိုအပ်သည့် အခြေခံလိုအပ်ချက်များကို ကူညီပေးခြင်း၊ အရေးပေါ်ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းသို့ ဆက်သွယ်၍ ကုသမှုရရှိရန် ချိတ်ဆက်ပေးခြင်း၊ ကားလမ်းမပေါ်မှ ဘေးကင်းသည့်နေရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းပေးပြီး စိတ်တည်ငြိမ်စေရန် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းအပါအဝင် နည်းလမ်းများကို အသုံးပြုခြင်း၊ သက်ဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှုများကို ရရှိစေရန် ဒေသတွင်းအရပ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများ၊ လိုအပ်ချက်အပေါ်မူတည်၍ သက်ဆိုင်ရာဝန်ဆောင်ပေးနိုင်သော ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း၊ လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာအဖွဲ့ အစည်းများဖြင့် ချိတ်ဆက်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။)

ဘာကြောင့်လိုအပ်သနည်း။

တဦးချင်းဆီဖြစ်စေ၊ မိသားစုအစုအဖွဲ့လိုက်ဖြစ်စေ ဆိုးရွားပြင်းထန်သော၊ အရေးပေါ်အခြေအနေများကို တိုက်ရိုက်ကြုံတွေ့ရသည်ဖြစ်စေ၊ တဆင့်ခံမျက်မြင်ကိုယ်တွေ့ မြင်လိုက်ရ၊ ကြားလိုက်ရသည်ဖြစ်စေ ထိုအခြေအနေများသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအပေါ်တွင် ပြင်းထန်သောစိတ်ဖိစီးမှုနှင့် စိတ်ဒဏ်ရာရစရာအဖြစ် အကျိုးသက်ရောက်သွားစေသည်။ ထို့အတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွင်

- ❖ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့် အကြောင်းအရာ သတင်းအချက်အလက်များကို နားလည်ရန်နှင့် ပြန်လည်မှတ်မိရန်ခက်ခဲစေခြင်း၊
- ❖ အာရုံစူးစိုက်ရခက်ခဲခြင်း၊
- ❖ စိတ်ခံစားချက်များနှင့် အပြုအမူများကို ထိန်းချုပ်ကိုင်တွယ်၍ မရခြင်း၊



- ❖ စိတ်အနှောက်အယှက်များကို သည်းခံနိုင်စွမ်းနည်းလာခြင်း၊
- ❖ ဒေါသအလွန်အမင်းထွက်နေခြင်းများ ရုတ်တရက်ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သလို၊
- ❖ အစာစားမှုပုံစံပြောင်းလဲခြင်း၊ အိပ်စက်မှုပုံစံများပြောင်းလဲခြင်း၊
- ❖ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ကင်းပြတ်လာပြီး၊ တခါတရံတွင် (မိမိကိုယ်ကိုထိခိုက်နာကျင်စေမှုအပါအဝင်) ဆိုးရွား သောအကြောင်းအရာများကို တဦးတည်းလုပ်မိသွားတတ်သည်။^{xv}

ထို့ကြောင့် အခက်အခဲဘေးဒုက္ခဖြစ်ဖြစ်ချင်းတွင် လက်တွေ့ဆန်သော အကူအညီပေးမှုများသည် လူအများအတွက် ထိရောက်သော ကူညီပေးမှုသာဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် အခက်အခဲတခုကြောင့် သွေးထွက်လွန်နေသော အခြေအနေတွင် သွေးတိတ်စေရန် အဝတ်စည်းထားပေးခြင်းဖြစ်စဉ်သည် ကုသမှုမရမီ စပ်ကြားကာလတွင် အသက်အန္တရာယ်မှ ကယ်တင်ပေးထားခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

အန္တရာယ်တခုကျရောက်ပြီးသော် တုန့်ပြန်မှုများ၏ ပြင်းထန်မှုပုံစံသည် အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များအပေါ် မူတည်သည်။ ၎င်းတို့ တွေ့ကြုံခံစားရသော အဖြစ်အပျက်များ၏ သဘောသဘာဝနှင့် ပြင်းထန်မှုပမာဏ၊ ၎င်းတို့၏ စိတ်သောကရောက်ဖွယ် အဖြစ်အပျက်များမှ အတွေ့အကြုံများ၊ ၎င်းတို့ဘဝတွင် အခြားသူများထံမှရရှိသော အထောက်အပံ့၊ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေး၊ တဦးချင်းနှင့် မိသားစု၏ စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ နောက်ကြောင်းရာဇဝင်၊ ၎င်းတို့၏ ယဉ်ကျေးမှုနောက်ခံအကြောင်းအရာနှင့် ရိုးရာအစဉ်အလာများ၊ ၎င်းတို့၏ အသက်အရွယ် (ဥပမာ- အသက်အရွယ် မတူသော ကလေးငယ်အုပ်စုများမှာ တမူကွဲပြားစွာတန်ပြန်တုံ့ပြန်နိုင်သည်။)

ဂရုပြုရမည့်အချက် - စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတုန့်ပြန်မှုများ

တခါတရံတွင် အကူအညီပေးရန် လာရောက်သူများကိုပင် ဒေါသတကြီး တုန့်ပြန်ပြောဆိုမှုများဖြစ်တတ်သည်။ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းသည် အကူအညီပေးသူကို ဒေါသထွက်ခြင်းထက် ဆိုးရွားပြင်းထန်သည့် အခက်အခဲအပေါ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှ အလိုလျောက်တုန့်ပြန်မှုတခုသာဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကူညီပေးသူများအနေဖြင့် မိမိ၏ တကိုယ်ရည်အသိအမြင်မှ တုန့်ပြန်ခြင်းထက် မိမိ၏တာဝန်၊ ပံ့ပိုးကူညီပေးရမည့် နည်းလမ်းများ၊ အသုံးပြုရမည့် စွမ်းရည်များကို ပြန်လည်အမှတ်ရရန် လိုအပ်သည်။ ထို့ကြောင့်

- ◆ ကူညီပေးသူနှင့် အကူအညီလက်ခံသူ နှစ်ဦးကြားတွင် စိတ်တည်ငြိမ်စွာဖြင့် အသက်ရှူခြင်း၊
- ◆ မိမိမှာ လာရောက်ကူညီပေးခြင်းသာဖြစ်ပြီး အနှောက်အယှက်ပေးရန် မဟုတ်ကြောင်းနှင့်
- ◆ ၎င်းအခက်အခဲဖြစ်နေချိန်တွင် အကူအညီပေးရန်အတွက် ရှိနေကြောင်း အချက်အလက်များ အသိပေးရန် လိုအပ်သည်။

PFA မှာ လူတိုင်းလုပ်၍ရသော အရာတစ်ခုဖြစ်သော်လည်း လိုက်နာရမည့် စည်းမျဉ်းများ၊ စည်းကမ်းများနှင့် ကျင့်ဝတ်များကို နားလည်သိရှိထားရန်လိုအပ်သည်။

- ❖ PFA မှာ ကျွမ်းကျင်သော သူများမှသာလျှင် လုပ်ဆောင်နိုင်သောအရာမဟုတ်ပါ။
- ❖ အတတ်ပညာဆိုင်ရာ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်းမဟုတ်ပါ။
- ❖ PFA သည် ကုထုံးနှင့် မသက်ဆိုင်သော စိတ်ဒုက္ခဖြစ်စေသည့် အဖြစ်အပျက်များကို အသေးစိတ် ဆွေးနွေးခြင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအတွေ့အကြုံများကို အသေးစိတ်မေးမြန်းခြင်းမျိုး မဟုတ်ပါ။ (ပြောပြချင်သလောက်ကိုသာ နားထောင်ပြီး လက်တွေ့ဆန်သော ပံ့ပိုးကူညီမှုပေးရန်ကိုသာ အာရုံစိုက်ရမည်ဖြစ်သည်။ ထိုအကြောင်းကို PFA ၏ အခြေခံသဘောတရားအပိုင်းတွင် အသေးစိတ်ဆက်လက်ဖော်ပြသွားပါမည်)
- ❖ အကူအညီလိုအပ်သူတို့ ဘာဖြစ်ခဲ့သည်ကို ပြန်လည်စစ်ဆေးမေးမြန်းခြင်းမျိုးမဟုတ်ပါ။ တနည်းအားဖြင့် စစ်ဆေးရေးဝင်သလို ဖြစ်ရပ်များကို အချိန်နှင့်တကွ အစီအစဉ်အတိုင်းမေးမြန်းခြင်းမျိုးမဟုတ်ပါ။
- ❖ လူအများစုကို အကူအညီပေးရာတွင်လည်း PFA ၎င်းတို့၏ ဇာတ်ကြောင်းများကို နားထောင်ရန် ပါဝင်သော်လည်း အဖြစ်အပျက်နှင့် ပတ်သက်၍ ၎င်းတို့၏ ခံစားချက်များနှင့် တန်ပြန်တုံ့ပြန်ချက်များကို သင့်အားပြောပြရန် လူအများအား ဖိအားပေးခြင်းမဟုတ်ပါ။ ထိုအချက်များကိုဂရုပြုရှောင်ရှားရမည်ဖြစ်သည်။

၂၀၂၄ ခုနှစ်တွင် ပြုလုပ်ထားသည့် သုတေသနအရ PFA သည် စိုးရိမ်ခြင်းများကို လျော့ကျစေခြင်း၊ အခက်အခဲများအပေါ် လိုက်လျောညီထွေစွာ လုပ်ဆောင်တတ်လာနိုင်စွမ်းများတိုးတက်လာခြင်း၊ စိတ်ခံစားချက်များ တည်ငြိမ်လာခြင်း၊ စိတ်ခံစားချက်များတွင် ဘေးကင်းလုံခြုံပြီး လူမှုထောက်ပံ့မှုများရလာသည့် ရလဒ်များကို တွေ့ရှိရသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာလက္ခဏာများနှင့် စိတ်ကျသောလက္ခဏာများ လျော့ကျစေခြင်းမှာ ဘေးဒုက္ခတစ်ခု ဖြစ်ပြီး နောက်ပိုင်းတွင်

- (၁) အလျင်အမြန်ပံ့ပိုးကူညီမှုရခြင်း၊
- (၂) စိတ်တည်ငြိမ်စေသောပံ့ပိုးကူညီမှုများနှင့်
- (၃) လက်တွေ့ကျသော စိတ်လူမှုအထောက်အပံ့များကြောင့်ဖြစ်သည်။^{xvi}



ထို့သို့ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ကြီးမားသောရလဒ်ကို ရရှိနိုင်သော်လည်း ကုထုံးတခုကိုလုပ်ဆောင်ခြင်း၊ ကုသခြင်းဟု လွဲမှားစွာခေါင်းစဉ်တပ်၍ မရသည်ကို ဂရုပြုရန်လိုအပ်သည်။

PFA ၏ အခြေခံသဘောတရားများ

PFA ၏ အခြေခံလုပ်ချက် သဘောတရား ၃ ခုရှိသည်။ ၎င်းတို့မှာ - ကြည့်ပါ။ နားထောင်ပါ။ ချိတ်ဆက်ပေးပါ။ တို့ ဖြစ်သည်။

Look		ကြည့်ပါ
Listen		နားထောင်ပါ
Link		ချိတ်ဆက်ပေးပါ

ကူညီပေးမှုတခု မစတင်ခင်တွင် ပြင်ဆင်ခြင်းမှာ အရေးကြီးသည်။ မိမိတို့ ကူညီလုပ်ဆောင်ပေးမည့် နေရာဒေသ၏ အရေးပေါ်အခြေအနေနှင့်ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်များအပေါ်အခြေခံ၍ လေ့လာပါ။ ရနိုင်သမျှသော ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ပံ့ပိုးမှုများအကြောင်းကို လေ့လာပါ။ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး၊ လုံခြုံရေး ပြဿနာများကို လေ့လာပါ။

ကြည့်ပါ။

- ❖ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအတွက် စစ်ဆေးပါ။
- ❖ အခြေခံလိုအပ်ချက်များနှင့် အရေးတကြီးအကူအညီလိုအပ်နေကြောင်း သိသာနေသည့် လူများကို စစ်ဆေးပါ။
- ❖ ပြင်းပြင်းထန်ထန် သောကဖိစီးနေသော တုန့်ပြန်မှုရှိသူများကို စစ်ဆေးပါ။

နားထောင်ပါ။

- ❖ ပံ့ပိုးမှုလိုအပ်နေသူများကို ချဉ်းကပ်ပါ။
- ❖ လူများ၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် ပြဿနာများကို မေးမြန်းပါ။

- ❖ လူအများပြောပြသည်ကို နားထောင်ပြီး ၎င်းတို့ စိတ်တည်ငြိမ်သွားစေရန် ကူညီပေးပါ။

ချိတ်ဆက်ပါ။

- ❖ လူများ၏ အခြေခံလိုအပ်ချက်များနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများရရှိစေရန် ကူညီပေးပါ။
- ❖ လူအများအား ပြဿနာများ ဖြေရှင်းနိုင်စေရန် ကူညီပေးပါ။
- ❖ သတင်းအချက်အလက်များပေးပါ။
- ❖ လူအများအား သူတို့ချစ်ခင်သူများ၊ လူမှုအကူအညီများရရှိစေရန် ချိတ်ဆက်ပေးပါ။

ကူညီပေးရာတွင် ဂရုပြုရမည့်အချက်များ



လူအများစုကို ကူညီပေးရာတွင် လူမျိုးပေါင်းစုံ၊ လူတန်းစားအလွှာပေါင်းစုံ၊ ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှုပေါင်းစုံပါ ဝင်မည်ဖြစ်သည့်အတွက် လုံခြုံရေး၊ ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် အခွင့်အရေးများကို လေးစားလိုက်နာပြီး ဆောင်ရွက်ရန်လိုအပ်သည်။

လုံခြုံရေးကဏ္ဍတွင် - မိမိဆောင်ရွက်ချက်များကြောင့် အများစုအား ပိုမိုထိခိုက်နစ်နာစေခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

သင်ကူညီပေးနေသော လူကြီးများနှင့် ကလေးငယ်များ ဘေးကင်းလုံခြုံပြီး ရုပ်ပိုင်း(သို့) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်နစ်နာစေခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးခြင်းဖြင့် အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်ပါ။

ဂုဏ်သိက္ခာ - လူများကို ၎င်းတို့၏ ယဉ်ကျေးမှု၊ လူမှုရေးစံနှုန်းစံညွှန်းများနှင့်အညီ လေးလေးစားစား ဆက်ဆံပါ။

အခွင့်အရေးများ - လူအများအား ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းမပြုဘဲ အကူအညီများကို မျှမျှတတရရှိစေရန် လုပ်ဆောင်ပါ။

- လူအများကို ၎င်းတို့၏ အခွင့်အရေးများအား တောင်းဆိုရန်နှင့် အကူအညီများကို (ချိတ်ဆက်) ရရှိစေရန် ကူညီပါ။
- သင်ကြားတွေ့ဆက်ဆံနေရသောသူများ၏ အကျိုးကိုသာ အကောင်းဆုံးဖြစ်စေရန် ရှေးရှု၍ ဆောင်ရွက်ပေးပါ။ ထိုကဏ္ဍတွင် အရေးကြီးသော ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန် ကျင့်ဝတ်များအဖြစ်

ဆောင်ရန်

- ◆ ချီးမွမ်းမှု၊ ယုံကြည်တုံ့ပြန်မှုပေးပါ။
- ◆ လူအများ၏ မိမိကိုယ်ပိုင်ဆိုင်ချက်များနှင့်သည့် အခွင့်အရေးကို အလေးထားပါ။
- ◆ မိမိ၏ သက်လိုက်မှုများနှင့် မလိုမုန်းထားမှုများကို သတိ ထားပြီး ဘေးအပ်ထားပါ။
- ◆ ယခုအချိန်တွင် အကူအညီကို မလိုအပ်သော်လည်း နောင်တချိန်တွင် အကူအညီ လိုအပ်ပါက ဆက်သွယ်နိုင်ကြောင်း လူအများ သိစေရန် သေချာရှင်းပြပါ။
- ◆ ကိုယ်ရေးရာကိုယ်တာ လုံခြုံမှုကို အလေးထားပြီး လိုအပ်ပါက လူတိုင်း၏ အကြောင်းကို လျှို့ဝှက်ထားပေးပါ။
- ◆ လူတစ်ယောက်၏ ယဉ်ကျေးမှု၊ အသက်အရွယ်နှင့် ကျား / မသဘာဝကို လိုက်၍ သင့်လျော် စွာပြုမူဆက်ဆံပါ။

ရှောင်ရန်

- ◆ ကူညီပေးသူတိုင်းအနေဖြင့် သင်တို့၏ ဆက်ဆံရေးအပေါ် အမြတ်မထုတ်ပါနှင့်။
- ◆ လူတိုင်းအား ကူညီပေးသည့်အတွက် ငွေကြေးအပါအဝင် တန်ဖိုး အကူအညီ တစ်ခုခု တောင်းဆိုခြင်းမပြုပါနှင့်။
- ◆ မဖြစ်နိုင်သော ကတိ (သို့) မမှန်ကန်သော သတင်းအချက်အလက်များကို မပေးမီ ပါစေရန်။
- ◆ သင့်အရည်အချင်းကို ချီးမွမ်းမပြောပါနှင့်။
- ◆ လူအများအား အတင်းအကျပ်အညီမယူပိုင်ပါနှင့်။ အနောင် အယူကြံဖြစ်အောင် စပ်စုခြင်း (သို့) ဆရာလုပ်ခြင်းမပြုလုပ်ပါနှင့်။
- ◆ လူအများအား ၎င်းတို့၏ အကြောင်းအရာများကို အတင်း အကြပ် မပြောခိုင်းပါနှင့်။
- ◆ လူတိုင်း၏ အကြောင်းအား တခြားသူများထံ မပြောပြပါနှင့်။
- ◆ လူတိုင်း၏ လုပ်ရပ်များနှင့် စိတ်ဓာတ်များကို ဝေဖန်တင်စားမှုများ မပြုလုပ်ပါနှင့်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထောက်ပံ့မှုကူညီပေးသူတိုင်းအနေဖြင့်

ကြည့်ခြင်းတွင် အကူအညီလိုအပ်သူ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်စေသော စိတ်ဖိစီးစရာအဖြစ်အပျက်များ၊ အကြောင်းရင်းခံများကို နားလည်သဘောပေါက်အောင် ဖော်ထုတ်ပေးပါ။ ထိုအချင်းအရာများမှ လူသားအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်စေသည့် လက္ခဏာများ၊ တုန့်ပြန်မှုများကို ဆန်းစစ်ကြည့်ရှုပါ။

နားထောင်ခြင်းတွင် အကူအညီလိုအပ်သူ၏ စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာများ၊ အတွေးပိုင်းဆိုင်ရာများ၊ ယုံကြည်ချက်၊ ခံယူချက်များကို တထပ်တည်းနီးပါး ထပ်တူကျစေရန် နားထောင်ပေးပါ။

ချိတ်ဆက်ခြင်းတွင် အကူအညီလိုအပ်သူအနေဖြင့် ရှိနေဆဲဖြစ်သော အရည်အချင်းများ၊ လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်းများ၊ အခက်အခဲပေါ် မိမိကိုယ်တိုင်ဖြေရှင်းနိုင်မည့် အရင်းအမြစ်များ၊ လူမှုရေးအချိတ်အဆက်များ၊ ဝန်ဆောင်မှုရရှိနိုင်သော နေရာများဖြင့် ချိတ်ဆက်ပေးရန် လိုအပ်သည်။



ယခုအခန်းတွင် အနှစ်ချုပ်အားဖြင့်

MHPSS တွင် စွမ်းရည်တရပ်အနေဖြင့် အရေးပါသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကနဦးကူညီစောင့်ရှောက်မှု အကြောင်းအရာကို တင်ပြခဲ့သည်။ အရေးပေါ်အခြေအနေအတွင်း လူတို့၏ တုန့်ပြန်မှုပုံစံများ၊ အခြေခံအားဖြင့် ကူညီပေးရမည့် ကြည့်ပါ။ နားထောင်ပါ။ ချိတ်ဆက်ပါဟူသည့် အကြောင်းအရာများပါဝင်ပြီး ထိုအကြောင်း အရာများ၏ အသေးစိတ် ဆိုင်ရာ ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်များနှင့် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရာတွင် ဂရုပြုရန်အချက် များကို ဖော်ပြခဲ့ပါသည်။

- ❖ အရေးပေါ်အခြေအနေများအတွင်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကနဦးကူညီစောင့်ရှောက်မှုသည် လူတိုင်းလုပ် ဆောင်နိုင် သောစွမ်းရည်တစ်ခုဖြစ်၊ သို့သော် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရာတွင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ၊ စွမ်း ရည်ဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ထားမှုများမှာ အလွန်အရေးပါသည်။
- ❖ လက်တွေ့ကျသော ပံ့ပိုးကူညီပေးမှုများရရှိရန် ကြည့်ပါ။ နားထောင်ပါ။ ချိတ်ဆက်ပါ။
- ❖ လုံခြုံရေး၊ ဂုဏ်သိက္ခာ၊ အခွင့်အရေးများရရှိနိုင်ရန် ဦးစားပေးရန်လိုအပ်၊
- ❖ လူတိုင်းသည် အရေးပေါ်အခြေအနေအတွင်း ဒေါသတကြီးတုန့်ပြန်မှုများသည် မိမိကို ဒေါသထွက်ခြင်း မဟုတ်ဘဲ ဆိုးရွားသည့် အဖြစ်အပျက်များ၏ တုန့်ပြန်မှုများသာဖြစ်ကြောင်း သတိချပ်ရန်လိုအပ်၊

ယခုအခန်းအတွက် ပြန်လည်သုံးသပ်ရန်မေးခွန်းများ

- ❖ အခြားသူများကို ကူညီပေးရာတွင် လိုအပ်သည့်စွမ်းရည်ကို အသစ်သင်ယူစရာထက်၊ မိမိနဂိုရှိရင်းစွဲ လူအများအား ကူညီပေးလေ့ရှိသည့်ပုံစံများ၊ ချဉ်းကပ်မှုများ၊ အပြောအဆိုအသုံးအနှုန်းများ ပါဝင်သည့် မိမိ၏ စိတ်ရင်းစေတနာများ၊ ရည်ရွယ်ချက်များကို ပြန်လည်စဉ်းစားသုံးသပ်ပါ။
- ❖ ပုံမှန်အားဖြင့် တခြားသူများအပေါ် နားထောင်တတ်သည့် အလေ့အထပုံစံများကို ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ပါ။
- ❖ မိမိတို့ချဉ်းကပ်မည့် ဦးတည်လူအုပ်စု၏ ဓလေ့ထုံးစံ၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ လူမှုရေးစံနှုန်းများအကြောင်းကို စာ ရင်းပြုစုပါ။ (ထိုအချက်များအပေါ်မူတည်၍ လက်တွေ့ပြန်လည်အသုံးချရာတွင် အထောက်အပံ့ဖြစ်စေ မည် ဖြစ်သည်)
- ❖ ဘေးဒုက္ခဖြစ်စဉ်တစ်ခုအတွင်း မည်သည့်အရာများ၊ နေရာများမှာ အန္တရာယ်ရှိစေသောကဏ္ဍရပ်များရှိ သနည်း။ မည်သည့်လိုအပ်ချက်များ အများဆုံးကြုံတွေ့နေရသနည်း။ မိမိ/အဖွဲ့အစည်း ကူညီပေးနိုင် သည့်အရာများ၊ လုပ်နိုင်စွမ်းများနှင့် ညွှန်းပို့နိုင်မည့် ကဏ္ဍရပ်များကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားပါ။



အကြပ်အတည်းကာလ

အကြပ်အတည်းဆိုသည်မှာ ကြုံတွေ့ရသည့် ဖြစ်ရပ်အခက်အခဲများသည် စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာ အပေါ် ကာလတို အကျိုးသက်ရောက်စေပြီး၊ စိတ်ခံစားချက်များ၊ သိမှု(အတွေးပိုင်းဆိုင်ရာ)များနှင့် အပြုအမူ ပိုင်းဆိုင်ရာ အခက်အခဲကို ဖြေရှင်းကိုင်တွယ်ရန် ခက်ခဲခြင်းနှင့် ပြဿနာဖြေရှင်းကိုင်တွယ်မှုမှ ပုံမှန်အတိုင်း ကိုင်တွယ်ရန် ခက်ခဲခြင်းတို့ကို ခေါ်ဆိုသည်။

အမေရိကန်စိတ်ပညာရှင်များအသင်း (APA) ၏အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်အရ (၁) ဖြစ်စဉ်တစ်ခုသည် သိသိသာသာပင် သိမှု(အတွေးပိုင်း) ဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာအပေါ် ဖိစီးမှုဖြစ်စေရန် အကျိုး သက်ရောက်ခြင်း။ (၂) နာမကျန်းဖြစ်မှုဖြစ်စဉ်အတွင်း အခြေအနေ ကောင်းမွန်လာစေရန်ဖြစ်စေ၊ ဆိုးရွား လာစေရန်အတွက် ဖြစ်ပေါ်လာသော အလှည့်အပြောင်းကြုံတွေ့လိုက်ရခြင်း၊ (၃) နိုင်ငံရေး၊ လူမှုရေးဆိုင်ရာ အခြေအနေတရပ်တွင် မတည်ငြိမ်မှု၊ ဆိုးရွားသောရလဒ်များဆီ ဖြစ်နိုင်ရန်ဦးတည်နေခြင်းဟု အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆို ထားသည်။^{xvii}

ယခုအကြောင်းကို အထူးတလည်ဖော်ပြရခြင်းမှာ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေးအ ထောက်အပံ့သည် အရေးပေါ်အခြေအနေများ၊ အကြပ်အတည်းအခြေအနေများတွင် ကူညီဆောင်ရွက်ပေး ရသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ အကြပ်အတည်း အဖြစ်အပျက်များအဖြစ် စစ်ဘေးများ၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ် များ၊ မတော်တဆမှုများ၊ မီးလောင်မှု အပါအဝင် ထိခိုက်မှုကြီးမားသောဆုံးရှုံးမှုများ၊ လူတဦးနှင့်တဦးအကြား အကြမ်းဖက်ခံရမှုများ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုကဲ့သို့ စိတ်ဒုက္ခရောက်ဖွယ်ရာ အဖြစ်အပျက်အမျိုးမျိုး ပါဝင်သည်။

အဖြစ်အပျက်ကြုံတွေ့ရပြီးပြီးချင်း နောက်ပိုင်းတွင် နာရီပိုင်းမှ ၃ ရက်အတွင်း အရေးပေါ်အခြေအနေ ကို တုန့်ပြန်သည့် စိတ်ပိုင်း၊ ရုပ်ပိုင်း၊ လူမှုရေးဆိုင်ရာ ကဏ္ဍရပ်တို့အပေါ်တွင် တုန့်ပြန်မှုများကြုံတွေ့လာရတတ် သည်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွင်

- ❖ ခန္ဓာကိုယ်၊ ခြေလက်များတုန်နေခြင်း၊
- ❖ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊

- ❖ အလွန်ပင်ပန်းနေသည်ဟု ခံစားရခြင်း၊
- ❖ အစာစားချင်စိတ်မရှိခြင်း၊
- ❖ နာကျင်ကိုက်ခဲနေခြင်း၊

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွင်

- ❖ ဝမ်းနည်းခြင်း၊
- ❖ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊
- ❖ ပူဆွေးခြင်း (ဆုံးရှုံးမှုများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ပူဆွေးခြင်း ခံစားချက်)၊
- ❖ ပူပင်သောက (အနာဂတ်ကိုတွေးပူခြင်း)၊
- ❖ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊
- ❖ အလွန်အမင်း သတိရှိနေခြင်း (သို့) ကြောက်နေခြင်း၊
- ❖ မကောင်းသော အရာ/ဖြစ်ရပ်တစ်ခုဖြစ်တော့မည်ဟု စိုးရိမ်ပူပန်နေခြင်း၊
- ❖ အိပ်မပျော်ခြင်း၊
- ❖ အိပ်မက်ဆိုးများမြင်မက်ခြင်း၊
- ❖ စိတ်ဆိုးခြင်း၊
- ❖ ဒေါသထွက်ခြင်း၊
- ❖ အပြစ်ရှိသလိုခံစားရခြင်း၊
- ❖ ရှက်ရွံ့ခြင်း (မိမိအသက်ရှင်သန်ကျန်ရစ်ခဲ့ခြင်းကြောင့် (သို့) အခြားသူများကို မကူညီမိခြင်းကြောင့် (သို့) မကယ်တင်နိုင်ခဲ့မိခြင်းကြောင့်)၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊



အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာတွင်

- ❖ စိတ်ခံစားချက်များကြောင့် ဆွံ့အသွားခြင်း (သို့) အဖြစ်မှန်ကို မခံစားမိခြင်း (သို့) တွေဝေသွားခြင်း၊
- ❖ အထီးကျန်နေဟန်ရှိခြင်း သို့မဟုတ် မလှုပ်ရှားတော့ခြင်း၊
- ❖ အခြားသူများကို တုံ့ပြန်မှုမရှိခြင်း၊ စကားလုံးဝမပြောခြင်း၊
- ❖ စဉ်းစားမရဖြစ်ခြင်း (ဥပမာ မိမိအမည်၊ မည်သည့်နေရာမှလာသည်၊ မည်သို့ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်ကို မသိတော့ခြင်း)၊
- ❖ မိမိကိုယ်ကို (သို့) မိမိကလေးများကို မစောင့်ရှောက်နိုင်ခြင်း(ဥပမာ- အစာမစားတော့ခြင်း၊ ရိုးရိုးရှင်းရှင်းဆုံး ဖြတ်ချက်မျိုးပင် မချမှတ်နိုင်တော့ခြင်း) တို့ဖြစ်သည်။

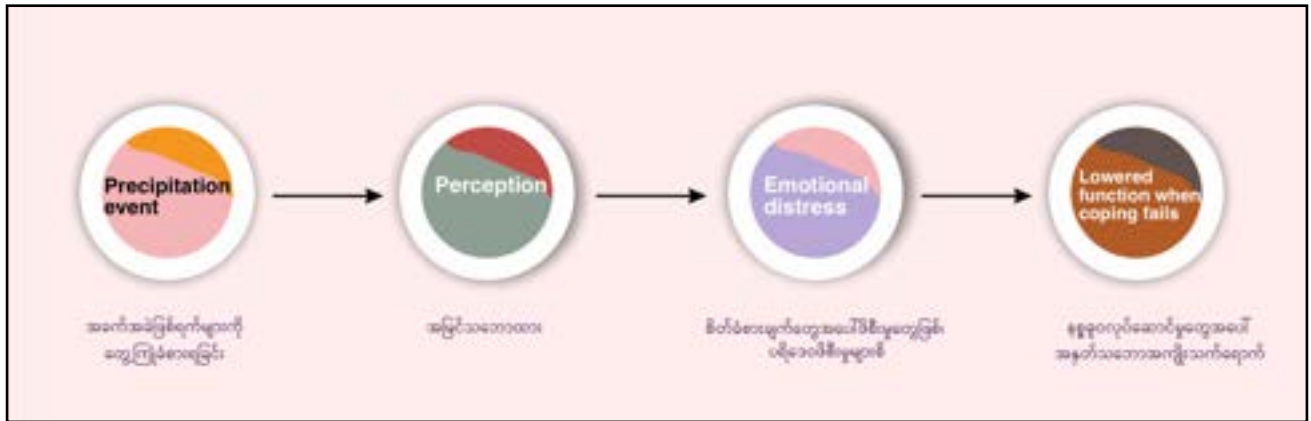
လူအများစုသည် ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ဖြစ်ပြီးချင်းတွင် ကြုံတွေ့ရချိန်၌ လူတိုင်းနီးပါးမဟုတ်သော်လည်း တချို့သော သူများတွင် အထက်ဖော်ပြပါ လက္ခဏာများခံစားရနိုင်သလို၊ လုံးဝဆိုသလိုပင် လက္ခဏာရပ်များမခံစားရသူများလည်း ရှိနိုင်သည်။

အများစုမှာ လက်တွေ့ဆန်သော အခြေခံလိုအပ်ချက်များ၊ လူမှုပံ့ပိုးကူညီမှုများ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကနဦးကူညီစောင့်ရှောက်မှုများ ရရှိပါက နိစ္စရူဝလုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ပြန်လည်လုပ်ဆောင်ရန် အဆင်ပြေလာမည်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ရက်သတ္တတပတ်ထက် မနည်းကြုံတွေ့ခံစားနေရသူများကို အထူးပြုဝန်ဆောင်မှုအလွှာမှ သက်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များထံ လွှဲပြောင်းပေးရမည်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ချိတ်ဆက်နိုင်မှုမရသေးခင်စပ်ကြားတွင် တဦးတည်းမထားခဲ့ဘဲ ၎င်းတို့၏ တန်ပြန်တုံ့ပြန်မှုများပြေလျော့သွားချိန်အထိ ကူညီပေးရန် (သို့) ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းများ၊ ဒေသခေါင်းဆောင်များ (သို့) ယင်းနယ်မြေရှိ ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းအဖွဲ့များထံမှ အကူအညီရရှိချိန်အထိ ၎င်းတို့ကို အန္တရာယ်ကင်းစေရန် ကူညီစောင့်ရှောက်ထားခြင်းမှာ အထူးအရေးကြီးသည်။

ကူညီပံ့ပိုးပေးသူများရှုထောင့်မှ ကြည့်မည်ဆိုလျှင် အကြပ်အတည်းကာလမှာ အစိတ်အပိုင်း ၄ ခုပါဝင်သည်။ ၎င်းတို့ မှာ

(၁) အခက်အခဲဖြစ်ရပ်များကို တွေ့ကြုံခံစားရခြင်း၊ (၂) အမြင်သဘောများ၊ (၃) ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အခက်အခဲများ နှင့်ဆက်စပ်၍ စိတ်ခံစားချက်များဖိစီးမှုများအဖြစ် ဖြစ်ပေါ်လာစေပြီး၊ အဆိုပါ စိတ်ခံစားချက်များကို ဖြေရှင်းကိုင်တွယ်နိုင်ရန် ခက်ခဲ၍၊ နိစ္စရူဝလုပ်ငန်းဆောင်တာများအပေါ်တွင် အနုတ်သဘောဆောင်သော အကျိုးသက်ရောက်မှုများ ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်လာစေသည်ဟု Kristi Kanel (2019) အကြပ်အတည်း

ကာလ ပံ့ပိုးကူညီပေးရေးစာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားသည်။^{xviii}



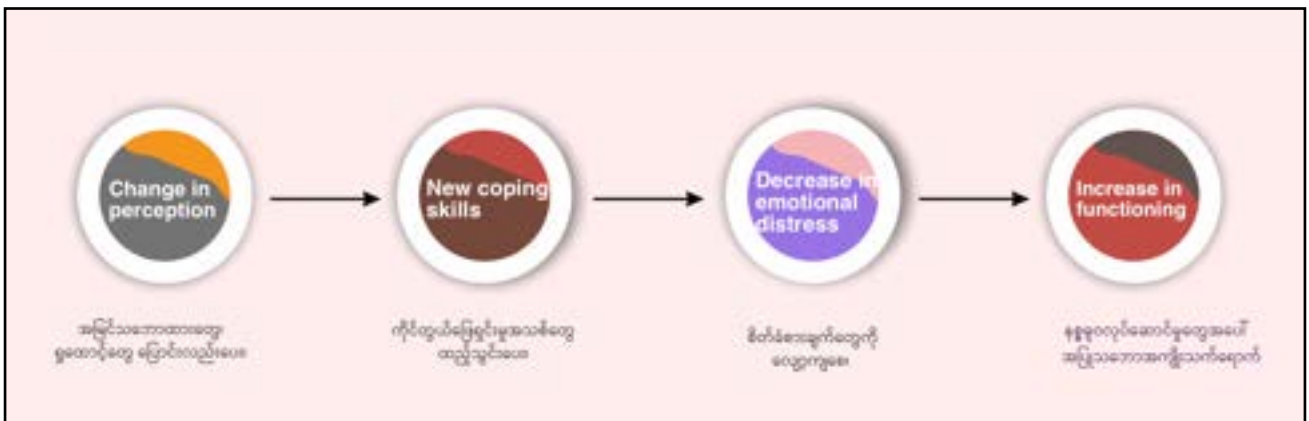
ထိုအပေါ်အခြေခံ၍ ကြည့်မြင်ဆိုလျှင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့ကူညီပေးသူများအနေဖြင့် အကူအညီ လိုအပ်သူ၏ အခက်အခဲဖြစ်ရပ်အပေါ် ရှုမြင်သည့် အမြင်သဘောထားများနှင့် အကျိုးသက်ရောက်မှုများ ကို သူ့ကိုယ်တိုင် နားလည်စေရန် နားထောင်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။ တစ်စုံတစ်ရာကိုပြောင်းလဲစေရန် တွန်းပို့ခြင်း ထက် သူ့ကိုယ်သူ ပြန်လည်သိမြင် နားလည်လာစေရန်အတွက် ခံစားချက်များ၊ အတွေးများ၊ အပြုအမူများ ကို အတည်ပြုပေးပြီး သူ့ကိုယ်သူလက်ခံကာ ပြောင်းလဲရန်လိုအပ်သည်။ အတင်းဖိအားပေးပြောင်းလဲစေခြင်း ထက် ကိုယ်တိုင်နားလည် သဘောပေါက်စေခြင်းမှတစ်ဆင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လက်ခံကာ ပြောင်းလဲရန်ဦးတည် ကူညီပေးရမည်ဖြစ်သည်။

အမြင်သဘောထားများကို ပြောင်းလဲစေရန်အတွက် လက်တွေ့ဆန်သော အကူအညီအထောက် အပံ့များမှာလည်း အရေးကြီးသည်။ ဥပမာအားဖြင့် အလုပ်ကိုင်ကြောင့် စိတ်ညစ်နေသူတစ်ဦးအတွက် အလုပ် အကိုင်အခွင့်အလမ်းများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးခြင်း၊ အလုပ်မရှိသော်လည်း မိမိလုပ်ဆောင်နိုင်မည့် အရာများ၊ ကြိုးစားအားထုတ်၍ ရနိုင်မည့်နည်းလမ်းများကို အတူတကွဆွေးနွေးဖော်ထုတ်ပေးရန်လိုအပ်သည်။ တနည်း အားဖြင့် အရင်းအမြစ်များ၊ ကြိုးစားထုတ်၍ ရနိုင်သောအကြောင်းအရာများ၊ အားသာချက်များမှတစ်ဆင့် ခက်ခဲနေသော အခြေအနေတွင် အကူအညီရရှိစေခြင်း၊ အခွင့်အလမ်းများရှိနေခြင်း၊ ဖြေရှင်းကိုင်တွယ်နိုင် သော စွမ်းအားများရှိနေသည်ဟူသော အချက်များဖြင့် အမြင်သဘောထားပြောင်းလဲစေရန် ကူညီဆောင်ရွက် ပေးရမည်။

ထို့အပြင် အခက်အခဲများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖိစီးမှုများတွင် စိတ်ခံစားချက်များ ကို အမည်တပ်ပေးခြင်း၊ အသိအမှတ်ပြုပေးခြင်းတို့နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလျော့ကျစေမည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို လည်း အတူတကွ လုပ်ဆောင်ပေးခြင်းအားဖြင့် ဖြေရှင်းကိုင်တွယ်နိုင်စွမ်းများ တိုးတက်လာမည်ဖြစ်သည်။ အကူအညီပေးသူများသည် အခက်အခဲရှိသူဘေးတွင် ရှိနေခြင်းသည်မှာလည်း လူမှုဆက်ဆံရေးနည်းလမ်း

ဖြင့် အထောက်အပံ့ဖြစ်စေသည်ကိုလည်း ဂရုပြုရမည်။ MHPSS စွမ်းရည်များဖြစ်သော မျှဝေခံစားနားလည်ပေးခြင်း၊ ထိရောက်စွာနားထောင်ပေးခြင်း၊ မဝေဖန်ဘဲ ရှိနေပေးခြင်းတို့သည် စိတ်ခံစားချက်များကို လျော့ကျစေသည့် အရေးပါသော အခန်းကဏ္ဍဖြစ်သည်ကို သတိပြုရန်လိုအပ်သည်။

ထိုမှတစ်ဆင့် နိစ္စဓူဝလုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ပြန်လည်သုံးသပ်စေပြီး၊ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရနိုင်မည့် အကြောင်းအရာများကို လုပ်ဆောင်စေနိုင်ရန် ဖော်ထုတ်ပေးခြင်း၊ အားပေးကူညီခြင်းများသည် အခြေခံအားဖြင့် အကြပ်အတည်းကာလတွင် ဆောင်ရွက်ရမည့်အရာများဖြစ်သည်။



အကြပ်အတည်းသည် အမြဲတမ်းအန္တရာယ်ရှိသည်မဟုတ်ဘဲ အခွင့်အလမ်းပါ၊ ပါဝင်သည်ကို ဂရုပြုမိရန်လိုအပ်သည်။ အန္တရာယ်တစ်ခုသည် ဘဝ၏ မှတ်ကျောက်တစ်ခုအနေဖြင့်ရှိပြီး ထိုအခက်အခဲအပေါ် ရင်ဆိုင်နိုင်စွမ်းများ၊ ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်းများ၊ အခက်အခဲမှ ရုန်းကန်လာနိုင်သည့် စွမ်းရည်များသည် ဘဝပြောင်းလဲမှုကို အကျိုးသက်ရောက်စေနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ အကြပ်အတည်းသည် လူတိုင်း၏ ဘဝကို ထိခိုက်စေနိုင်သော်လည်း အကူအညီရရှိမှုများဖြစ်ကြသည့် ရုပ်ဝတ္ထုပိုင်းဆိုင်ရာအရင်းအမြစ်၊ လူတိုင်းချင်းဆီ၏ အရင်းအမြစ်၊ လူမှုရေးဆိုင်ရာအရင်းအမြစ်များကို ကူညီပံ့ပိုးပေးမှုများရရှိပါက ဘဝဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုများ၊ ဖြေရှင်းကိုင်တွယ်နိုင်မှုများမှတစ်ဆင့် အနာဂတ်တွင် ကြုံတွေ့ရမည့် စိတ်ဖိစီးမှုများကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်လုပ်ခြင်းများ တိုးတက်လာနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ယခုအခန်းတွင် အနှစ်ချုပ်အားဖြင့်

အကြပ်အတည်းကာလသည် မမျှော်လင့်သောအရာများနှင့် ကြုံတင်မှန်းဆ၍ မရသောအချက်မှာ ကူညီပေးသူများအနေဖြင့် အဓိကသိရှိထားရမည် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အခက်အခဲအတွင်း မျှော်လင့်ချက်များ၊ သေချာရေရာစေသောအရာများ၊ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် အရာများကို အာရုံစိုက်နိုင်ရန် လိုအပ်

သည်။ အခက်အခဲတိုင်းသည် မှတ်ကျောက်သဖွယ် မိမိထံ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေမည့်၊ အတွေ့အကြုံအားဖြင့် ရင့်ကျက်စေမည့် အကြောင်းအရာများကို ဂရုတစိုက်ဖော်ထုတ်ပေးရမည်။ ပဋိပက္ခအခက်အခဲအခြေအနေတရပ်အတွင်း အမြင်သဘောထားများ၊ ပြဿနာရပ် အပေါ်ဖြေရှင်းကိုင်တွယ်နိုင်စွမ်းနည်းလမ်းသစ်များ၊ ခံစားချက်များကို ဖြေလျော့စေမည့် နည်းလမ်းများကို ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ပေးခြင်း/ဆန်းစစ်ပေးခြင်းအားဖြင့် နိစ္စရူဝလုပ်ငန်းဆောင်တာများ ပုံမှန်လည်ပတ်စေရန်ဆောင်ရွက်ရခြင်း မှာ MHPSS ၏ တာဝန်တရပ်ဖြစ်သည်။

- ❖ အကြပ်အတည်းကာလအတွင်း လူတို့၏ ပုံမှန်တုန့်ပြန်မှုပုံစံများ၊
- ❖ ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်း၊ အပြုအမူပိုင်းအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှုများနှင့် ၎င်းတို့ကို ကူညီပေးရမည့် အချက်များ၊
- ❖ အကြပ်အတည်းတခုသည် လူတို့၏ နိစ္စရူဝလည်ပတ်မှုအပေါ် အချက် ၄ ချက် အကျိုးသက်ရောက်မှုများ၊

ယခုအခန်းအတွက် ပြန်လည်သုံးသပ်ရန်မေးခွန်းများ

- ❖ မိမိနှင့် မိမိမိသားစုအသိုက်အဝန်းအတွင်း အကြပ်အတည်းကာလ၏ အခက်အခဲပုံစံများ၊ အကျိုးသက်ရောက်မှု ပုံစံများကို ပြန်လည်စဉ်းစားဖော်ထုတ်ပါ။
- ❖ ထိုအခက်အခဲများအပေါ် မိမိတို့ တဦးချင်းဖြစ်စေ၊ မိသားစုအနေဖြင့်ဖြစ်စေ ဖြေရှင်းကိုင်တွယ်နေသည့် ပုံစံများကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပါ။



စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေးအထောက်အပံ့အကူအညီအထောက်အပံ့စွမ်းရည်များ

စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေးအထောက်အပံ့ကို လုပ်ဆောင်ရာတွင် လက်တွေ့ဆန်သောပံ့ပိုးမှုများ ပါဝင်သလို၊ လူမှုဆက်ဆံရေးနည်းလမ်းဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကို အကူအညီပေးရသည်။ ထိုသို့ပံ့ပိုးပေးရာတွင် အောက်ဖော်ပြပါ စွမ်းရည်များကို စာတွေ့အပြင်၊ လက်တွေ့နာရီပေါင်းများစွာ လေ့ကျင့်သင်ကြားပြီးမှ မြေပြင်တွင် ကူညီပံ့ပိုးပေးမှုများ လုပ်ဆောင်ရန်လိုအပ်သည်။

(၅၊ ၁) စိတ်ထပ်ခံစားပေးခြင်း။ (Empathy)

(၅၊ ၂) ထိရောက်သော နားထောင်ခြင်း။ (Active Listening)

(၅၊ ၃) ရင်းနှီးယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ခြင်း။ (Building Rapport)

(၅၊ ၄) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာပေးခြင်း (Psychoeducation)

(၅၊ ၅) စိတ်တည်ငြိမ်စေရန် ကူညီပေးခြင်း။ (Helping the Person to Calm down)

(ယခုစာအုပ်၏ နောက်ဆုံးအခန်းတွင် ဖော်ပြထားသော စိတ်ဖြေလျော့စေသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများဖြင့် အကူအညီလိုအပ်သူများထံ ပံ့ပိုးပေးခြင်းဖြစ်သည်။)

(၅၊ ၁) စိတ်ထပ်ခံစားပေးခြင်း (Empathy)

စိတ်ထပ်ခံစားပေးခြင်းသည် သူ၏စကားရပ်အတိုင်းပင် လူတစ်ဦး ဖွင့်ဟပြောဆိုလာသည့် ခံစားချက်များ၊ သူတို့ကိုယ်ရည်ဆိုင်ရာ အတွေးများ၊ သဘာဝ၏ ဖြတ်သန်းမှုအပေါ်အခြေခံသည့် အမြင်များကို သူ့နေရာမှ အစားထိုး ဝင်ရောက်ကာ နားလည်သဘောပေါက်နိုင်ရန် ကြိုးပမ်းသော စွမ်းရည်ပင်ဖြစ်သည်။ အများဆုံးအသုံးပြုကြသည့် တင်စားချက်မှာ “လူတစ်ဦး၏ ဖိနပ်ထဲသို့ တခြားလူတစ်ဦးမှ ဝင်ရောက်စီးခြင်း” ဖြစ်သည်။ ထိုစွမ်းရည်အရ အကူအညီလိုအပ်သူ၏ ပြောသောစကားများကို မိမိ၏ရှုထောင့်မှ ထင်မြင်ယူဆချက်များပြောခြင်း၊ ဝေဖန်ကောက်ချက်ချခြင်းထက် ထဲထဲဝင်ဝင်နက်ရှိုင်းစွာ နားလည်သဘောပေါက်စေရန် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ဖို့လိုအပ်သည်။^{xix}

စိတ်ထပ်ခံစားပေးခြင်းတွင် အစိတ်အပိုင်း ၃ ခုပါဝင်သည်။

- ❖ အတွေးပိုင်းဆိုင်ရာ - အသိဉာဏ်ပိုင်းဆိုင်ရာ (သို့) တဖက်သား၏ ခံစားချက်ကို သဘောတရားရေးရာ အရ နားလည်သဘောပေါက်အောင် ဆုပ်ကိုင်နိုင်ခြင်း။
- ❖ ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာ - မှန်ကွဲသို့တုန့်ပြန်ခြင်း (သို့) အခြားသူ၏ ခံစားချက်ကို ဝေမျှခံစားနိုင်စွမ်းရှိခြင်း။ (တဖက်မှ ပြုံးပြချိန်တွင် မှန်ထဲတွင် ပြုံးပြမှုမှာ ပုံရိပ်ထင်သကဲ့သို့ပင်)
- ❖ အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ - တဖက်သား၏ အခန်းကဏ္ဍကို စိတ်ထဲတွင် အာရုံစိုက်တွေးတောနေခြင်း။ (မိမိ၏ အကြောင်းအရာများ၊ အခြားသူတပါး၏ အကြောင်းအရာများ တွေးတောခြင်းကို ခေတ္တဘေးဖယ်ထားပြီး အကူအညီလိုအပ်သူ၏ အကြောင်းကိုသာ မိမိစိတ်ထဲ၊ အတွေးထဲတွင် အပြည့်အဝနေရာပေးထားခြင်း)

မျှဝေခံစားခြင်းသည် ထိုကဲ့သို့ လက္ခဏာရပ်များပါဝင်သည့်အပြင် နှုတ်ဖြင့်မပြောပဲ မျက်နှာအမူအရာ ဖော်ပြချက်၊ မျက်လုံးခြင်းဆိုင်၍ ကြည့်ရှုခြင်း၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအနှောက်အယှက်ဖြစ်နိုင်မှုများကို ဖြေရှင်းထားခြင်း၊ ကိုယ်လက်အမူအရာတို့ဖြင့် အာရုံစူးစိုက်နားထောင်ပေးခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ထိုစွမ်းရည်ကို ကျွန်ုပ်တို့လူသားတိုင်း လေ့ကျင့်ဖော်ထုတ်၍ ရနိုင်သောအရာဖြစ်သည့်အတွက် အလေ့အကျင့်များစွာဖြင့် လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သည်။^{xx}

အသုံးပြုရာတွင် ဂရုပြုရမည့် Tips များ

- ❖ မိမိရဲ့ ထင်မြင်ယူဆချက်၊ အတွေးများကို ထိန်းသိမ်းထားပါ။
- ❖ တခြားသူရဲ့ အတွေး၊ ခံစားချက်၊ ခံယူချက်များကို အဓိကအာရုံစိုက်ပါ။
- ❖ မျက်လုံးချင်းဆုံပါ။
- ❖ သူတို့ရဲ့ အမြင်ရှုထောင့်ကို နားလည်ဖို့ ကြိုးစားပါ။
- ❖ ရပ်နားပါ။ (တိတ်ဆိတ်နေပေးပါ)
- ❖ စိတ်ခံစားချက်တွေကို ဖော်ထုတ်ပေးပါ။
- ❖ တခြားသူပြောတာတွေကို ကိုယ်နားလည်သလို ပြန်ပြောပေးပါ။
- ❖ Non-verbal ခန္ဓာကိုယ်အမူအရာနဲ့ ပြန်တုန့်ပြန်ပေးပါ။



ကူညီပေးသူများအနေဖြင့် မျှဝေခံစားခြင်းကို အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့်

(၁) လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာတွင် အားကောင်းလာခြင်း - MHPSS မှာ လူမှုဆက်ဆံရေးဖြင့် ကူညီပေးခြင်းဖြစ်သည့်အတွက် စိတ်ထပ်ခံစားခြင်းစွမ်းရည်ကို အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် အခြားသောသူများနှင့် မိမိအကြားကောင်းမွန်သော လူမှုဆက်ဆံရေး တိုးတက်လာစေမည်ဖြစ်သည်။ လက်ရှိကြုံတွေ့နေရသော ဖြစ်ရပ်များအပေါ် လူများ၏တွေးတောချက်များ၊ ခံစားချက်များ၊ အတွေးများကို နားလည်သိရှိပြီး မိမိအနေဖြင့် လိုက်လျောညီထွေစွာ တုံ့ပြန်နိုင်စွမ်းများကောင်းမွန်လာစေမည်ဖြစ်သည်။ လူမှုဆက်ဆံရေးသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှစ်ရပ်စလုံး တိုးတက်စေနိုင်ရန်အတွက် အလွန်အရေးကြီးသောအခန်းကဏ္ဍမှပါဝင်သည်။^{xxi}

(၂) စိတ်ခံစားချက်များကို ထိန်းညှိပေးခြင်း - စိတ်ထပ်ခံစားခြင်းကြောင့် အခြားသူများကို ကူညီချိန်တွင် မိမိ၏ခံစားချက်များကို မည်သို့ထိန်းညှိရန် နားလည်နိုင်စွမ်းများတိုးတက်လာမည်ဖြစ်သည်။ အကူအညီပေးသူများအနေဖြင့် မိမိစိတ်ခံစားချက်များကို ထိန်းညှိခြင်းသည် အကူအညီလိုအပ်သူများ၏ စိတ်ခံစားချက်များကို မည်သို့တုံ့ပြန် ကိုင်တွယ်ရမည်ကို ကောင်းစွာသိရှိနားလည်မည်ဖြစ်သည်။^{xxii}

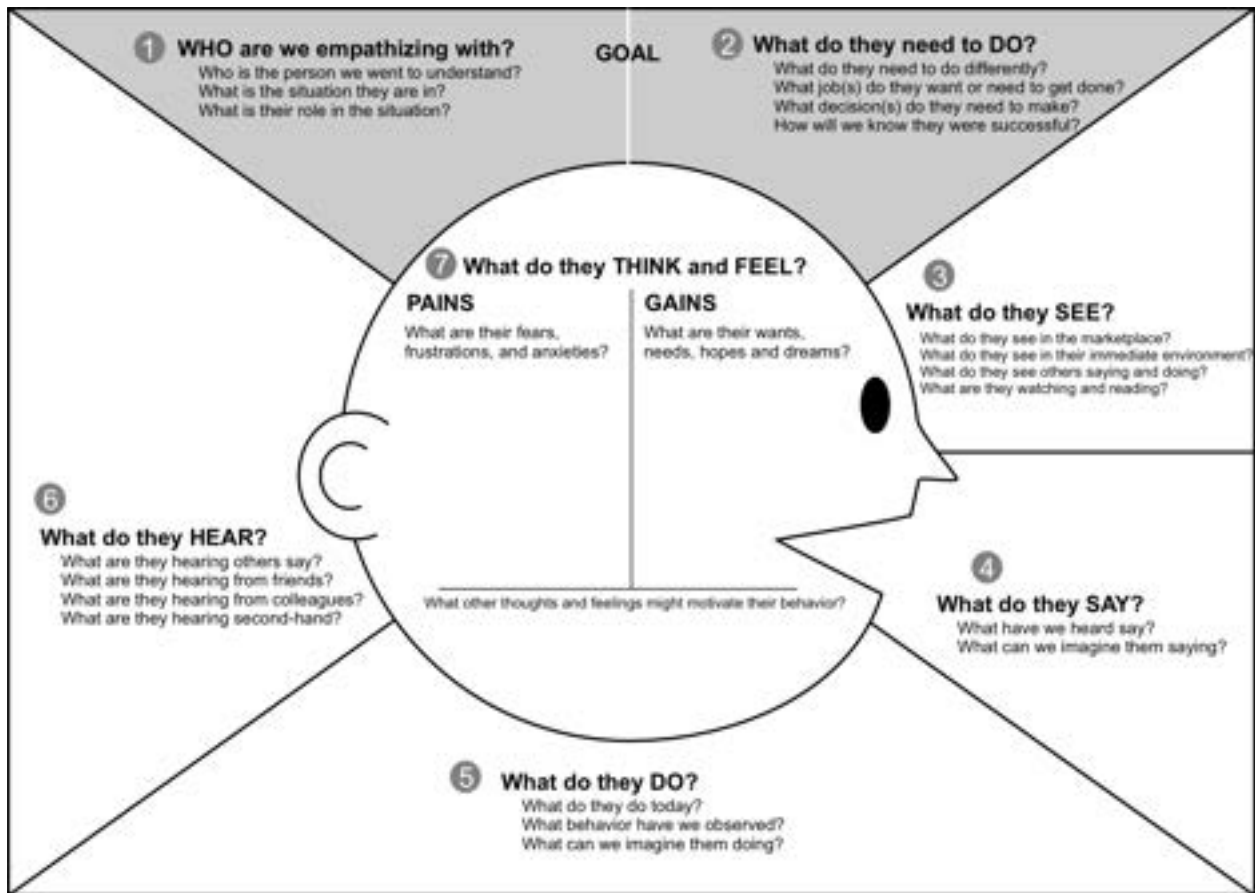
(၃) အကူအညီပေးသော အပြုအမူများတိုးမြှင့်လာခြင်း - စိတ်ထပ်ခံစားခြင်းသည် အခြားသူများ၏ အခက်အခဲများ၊ လိုအပ်ချက်များကို ဂရုပြုမိစေခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုအခြေအနေများကို နားလည်သဘောပေါက်နိုင်ခြင်း၊ ဘေးဒုက္ခအန္တရာယ်များကို သက်သာစေသောအပြုအမူများ လုပ်ဆောင်စေရန် စေ့ဆော်မှုပေးပါသည်။^{xxiii}

အောက်ဖော်ပြပါ စိတ်ထပ်ခံစားပေးခြင်းတွင် မြေပုံဟူ၍ တင်စားခေါ်ဝေါ်သော ပုံစံကို ကူညီပံ့ပိုးပေးသူများအနေဖြင့် အသုံးပြုရန်လိုအပ်သည်။

အကူအညီလိုအပ်သူ၏

1. မြင်ရမှုများ၊
2. ကြားရမှုများ၊
3. အပြောနှင့်လုပ်ရပ်များနှင့်
4. သူတို့ကြုံတွေ့နေရသော စိန်ခေါ်မှုများ၊ နာကျင်မှုများ(တနည်းအားဖြင့် ခံစားချက်များ)

တိုးတက်စေရန် လုပ်ဆောင်နိုင်သော အခွင့်အလမ်းများကို နားထောင်ပေးခြင်းသည် စိတ်ထပ်ခံစားခြင်းမှတစ်ဆင့် ထိရောက်သော ကူညီပေးခြင်းပင်ဖြစ်သည်။



ပုံရည်ညွှန်းချက်^{xxiv}

(၅၂) ထိရောက်သော နားထောင်ခြင်း။ (Active Listening)

ထိရောက်သော နားထောင်ခြင်းသည် အခြားသူများ၏ ပြောဆိုမှုများအပေါ် တုန့်ပြန်ရာတွင်လည်း ကောင်း၊ အာရုံစူးစိုက်ရာတွင်လည်းကောင်း၊ နားလည်မှုတိုးလာစေရန်တွင်လည်းကောင်း အသုံးပြုရသော နည်းစနစ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ တပါးသူများကို အကူညီပေးရာတွင် အခက်အခဲအပေါ်ကြားပြီးနောက် ရုတ်တရက် အကြံဉာဏ်ပေးခြင်းထက် သူ့အတွက် ဘဝပြဿနာများကို ကိုယ်တိုင်နားလည်စေရန် ပြောဆိုခွင့်ပေးခြင်း၊ အခက်အခဲအတွင်း သူ၏အခြေအနေများ၊ လိုအပ်ချက်များ၊ စိတ်သက်သာစေပြီး၊ သင့်တင့်လျှောက်ပတ်သော ပံ့ပိုးကူညီမှုများ ပေးနိုင်ရန်အတွက်လိုအပ်သည်။ အရပ်စကားဖြင့်ပြောရမည်ဆိုလျှင် တဖက်နားမှဝင်၍ တဖက်နားမှ ပြန်ထွက်သွားသကဲ့သို့ နားထောင်နည်းမျိုးမဟုတ်ဘဲ။ စကားပြောဆိုမှုတစ်ခုတွင် အစစ်အမှန် နားထောင်နေသလား၊ နားမထောင်ဘဲ ရှိနေသလားဆိုသည်ကို ရင်ဖွင့်သူဘက်မှ သိမြင်နိုင်သည့်အတွက် အထူးဂရုပြုရန်လိုအပ်သည်။ ထို့အတွက် အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များကို သေချာနားလည် သဘောပေါက်ပြီး လေ့ကျင့်မှုများစွာလုပ်ဆောင်ရန်လိုအပ်သည်။

❖ အာရုံစူးစိုက်စွာနားထောင်ပေးခြင်း။

- ◆ နားထောင်ရာတွင် ပြောသူ၏ ခံစားချက်၊ သူ၏အတွေးအမြင်များကို နားလည်စေရန် အာရုံစူးစိုက်ပါ။
- ◆ ဖြတ်ပြောခြင်း၊ အတင်းလှပြောခြင်းမပြုလုပ်ဘဲ သူတို့ကို ပြောခွင့်ပေး၍ စကားဆုံးသည်အထိ ငြိမ်သက်စွာ နားထောင်ပေးပါ။
- ◆ စိတ်အနှောက်အယှက်ဖြစ်စရာများကို ဖယ်ရှားထားပေးပါ။ - အနီးပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဆူညံနေသံများ၊ မိမိဘဝထဲမှ လုပ်စရာအကြောင်းကိစ္စရပ်များကို ကြိုတင်စီမံဆောင်ရွက်ထားပါ။ နားထောင်နေချိန်တွင် မိမိ၏ စိတ်ရောကိုယ်ပါ နှစ်မြှုပ်ပြီး စိတ်တည်ငြိမ်စွာဖြင့် ပြောသူထံတွင်သာ အာရုံစူးစိုက်ထားပေးပါ။
- ◆ နွေးထွေးစွာ၊ တယူသန်အတွေးမျိုးဖြင့်မဟုတ်ဘဲ ပွင့်လင်းလွတ်လပ်စွာ၊ စိတ်သက်သောင့်သက်သာရှိစွာဖြင့် ပစ္စပွန် (အကူအညီလိုအပ်သူထံ) တွင်သာ အာရုံစိုက်နိုင်ရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်လုပ်ဆောင်ပါ။

❖ တဖက်သားပြောသည့်စကားများကို ပြန်လည်ထင်ဟပ်စေရန် တုန့်ပြန်ပေးခြင်း။

- ◆ ရင်ဖွင့်သူ၏ ပြောစကားများထဲမှ အဓိကကျသော အကြောင်းအရာများ၊ စကားရပ်များကို ပြန်လည်ပြောဆိုပေးပါ။ (ဥပမာအားဖြင့် အစ်မပြောတဲ့စကားတွေထဲမှာ အလုပ်တဖက်နဲ့ ကလေးကို စောင့်ရှောက်နေရတဲ့အခါကျတော့ စိတ်ပင်ပန်းနေတာကို တွေ့ရတယ်နော်)
- ◆ တဖက်သားပြောသည့် စကားများထဲတွင် သူ၏ ဆိုလိုရင်း၊ အကြောင်းအရာကို နားလည်မိလိုက်ပါပြန်လည်မေးမြန်းနိုင်သည်။ (ဥပမာအားဖြင့် ကျနော်/ကျမ နားထောင်နေရင်းနဲ့ ဒါလေး ကောင်းကောင်းနားမလည်လိုက်ဘူး ဖြစ်သွားတယ်၊ တချက်လောက် ပြန်ပြောပေးလို့ရမလား ခင်ဗျ/ရှင့်)

❖ မိမိနားလည်သဘောပေါက်သည့်အတိုင်း အနှစ်ချုပ်ပေးခြင်း။

- ◆ အကူအညီလိုအပ်သူမှ စိတ်ဖိစီးစွာဖြင့် သူ၏အကြောင်းအရာများ၊ အခက်အခဲများကို ပြောဆိုပြီး သွားချိန်တွင် မိမိကြားလိုက်ရသောသူ၏ အခက်အခဲများ၊ စိန်ခေါ်မှုများ၊ ပင်မအကြောင်းအရာများ၊ အဓိက ကျစေမည့် စကားလုံးများဖြင့် နားလည်သဘောပေါက်မှုကို ပြန်လည်အတည်ပြုရန် လိုအပ်သည်။ (ဥပမာအားဖြင့် ကျနော် နားလည်မိလိုက်တာ သင့်အနေနဲ့ ဒီလို (စိတ်ဖိစီးစေတဲ့ အကြောင်းအရင်းတွေ၊ ဒီလိုခံစားချက်တွေ)ရှိနေတာလို့ပြောရင် မှန်မလားဗျ)



- ◆ ပြောလိုက်သည့်အကြောင်းအရာများထဲမှာ တဖက်သားကို ပိုပြီးနစ်နာသွားစေမည့် စကားလုံးများ၊ မိမိ၏ ဘဝဖြတ်သန်းမှု၊ မိမိ၏ ရှုထောင့်မှ အတွေးအမြင်အယူအဆများ၊ ထင်မြင်ချက်များ၊ ရင်ဖွင့်သူ၏ ကြုံတွေ့နေရသော အခြေအနေအကြောင်းအရင်းအပေါ် ဝေဖန်ခြင်း၊ အကဲဖြတ်ခြင်းဆန်သည့် တုန့်ပြန်ပြောဆိုမှုများကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်ဖြစ်သည်။ (ဥပမာအားဖြင့် - သင့်အနေနဲ့ ကလေးကိုလည်း မနိုင်၊ အလုပ်ကိုလည်း ကောင်းကောင်းမလုပ်နိုင်တော့ တာဝန်မကျတဲ့ အမေ ဖြစ်နေတာပေါ့)^{xxv}

ထိရောက်စွာနားထောင်ပေးခြင်း၏ အဓိကအချက်များ

- ❖ အာရုံအားလုံးကို စကားပြောသူထံမှာ ထားပြီး အပြုအမူများကို လေ့လာ။
- ❖ ဘာပြောလဲ။ နားထောင်ရင်း (ခံစားချက်၊ လိုအပ်ချက်၊ စိုးရိမ်မှုများကို တူးဆွ)
- ❖ စိတ်ထပ်ခံစားခြင်းကို သုံးစွဲပါ။ (Empathy)
- ❖ လက်ခံပေးခြင်း။
- ❖ (ကူညီပေးလိုသည့် စိတ်)စစ်မှန်သည့် သဘောထား ထားရှိခြင်း။ ပြသခြင်း။

ဆောင်ရန်

- ◆ ပွင့်လင်းပြီး သက်သောင့်သက်သာရှိပါစေ။
- ◆ ယဉ်ကျေးမှုအရ သင့်တော်ပါက အကြည့်ခြင်းဆိုရန် ကြိုးစားပါ။
- ◆ မိမိ၏အာရုံစိုက်မှုကို ကိုနော့ အမြဲအမှန်ဖြင့် ဖော်ပြပါ။
- ◆ သင့်တင့်သည့်မျက်နှာအမူအရာရှိပါစေ။
- ◆ နားမလည်သည့်အခါမျိုးတွင် မေးမြန်းပါ။
- ◆ ပံ့ပိုးမှုရရှိသူများအား ပိုမိုမျှဝေပြောဆိုနိုင်ရန် အကူအညီပေး သည့်စကားလုံးများ၊ စကားလုံးများအသုံးပြုပါ။
- ◆ ပြန်လည်ထင်ဟပ်ပြပါ။ အနှစ်ချုပ်ပြောဆိုပါ။
- ◆ သင့်တင့်သည့် မေးခွန်းများမေးပါ။
- ◆ တွေးတောချိန်နှင့် တိတ်ဆိတ်ချိန်များအတွက် ခွင့်ပြုပါ။ အချိန်ပေးပါ။

ရှောင်ရန်

- ◆ အာရုံလွင့်နေခြင်း။
- ◆ သေချာစွာနားမလည်လိုက်သော်လည်း ပြောဆိုသူ၏စကားများကို မိမိနားလည်သလို ယူဆလိုက်ခြင်း။
- ◆ ပံ့ပိုးမှုရရှိသူအား စကားဖြတ်ပြောခြင်း။
- ◆ ထင်မြင်ယူဆချက်များ၊ တဝဆုံးဖြတ်ချက်များအပေါ်တွင် အကြံအဉာဏ်ပေးခြင်း။
- ◆ မိမိဖြစ်စေချင်သည့် အခြေရရှိရန် ဦးတည်ပေးခွန်းများမေးခြင်း။
- ◆ အမူအရာဖြင့် အပိတ်ပြခြင်း။
- ◆ ပြောကြားသူနှင့် အငြင်းပွားခြင်း။
- ◆ ပြောကြားသူအား သနားစရာ (သို့) စိတ်ပျက်စရာကောင်သည်ဟု ခံစားသွားစေနိုင်သည့် အပြောအဆိုများ (သို့) အပြုအမူများ ပြောဆိုခြင်း။
- ◆ တခြားသူ တဦးဦးနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပြောဆိုခြင်း။

နားထောင်ပေးရာတွင် ကူညီပေးမှုများထိရောက်စွာပေးနိုင်ရန်အတွက် အပိတ်မေးခွန်းထက် အဖွင့် မေးခွန်းများကို များများမေးမြန်းခြင်း အသုံးပြုနိုင်သည်။ မေးခွန်းများမေးရာတွင် စပ်စုခြင်း၊ စစ်ဆေးမေးမြန်း ခြင်းထက်

- ❖ ပံ့ပိုးမှုရရှိသူနှင့် ၎င်းအခက်အခဲများအကြောင်း ပိုမိုနားလည်စေရန် ကူညီပေးနိုင်။
- ❖ ပံ့ပိုးမှုရရှိသူအား ပိုမိုပွင့်လင်းစွာပြောဆိုရန် ကူညီပေးနိုင်။
- ❖ ပံ့ပိုးမှုရရှိသူ၏ အရင်းအမြစ်များကို ဖော်ထုတ်ရာတွင် အကူအညီပေးနိုင်။
- ❖ ပံ့ပိုးမှုရရှိသူအတွက် မိမိကိုယ်ကို ပြန်လည်စဉ်းစားသုံးသပ်ရန်နှင့် အမြင်သစ်များရရှိစေရန် ကူညီနိုင်။

ဥပမာအားဖြင့်

- ❖ အရင်က ဒီလိုအခက်အခဲမျိုးကြုံဖူးလား၊ ဘယ်လိုဖြေရှင်းခဲ့ဖူးလဲ။
- ❖ ဒီအခက်အခဲတွေကို ဘယ်သူတွေကို ပြောပြဖူးလဲ။
- ❖ လက်ရှိအခက်အခဲတွေကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းဖို့ ဘယ်လိုစဉ်းစားထားတာရှိလဲ။
- ❖ ဘယ်လိုခံစားနေရလဲ။
- ❖ ဒီအခက်အခဲကြောင့် ဘဝအပေါ် ဘယ်လိုအကျိုးသက်ရောက်မှုတွေရှိလဲစသဖြင့် ဖြစ်သည်။

တပါးသူကို မကူညီမီလေ့ကျင့်ရမည့် သင်တန်းသားအချင်းချင်းအပြန်အလှန်လေ့ကျင့်ပြီး - အကျိုး သက်ရောက်မှု၊ နည်းစနစ်ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန် သုံးစွဲရမည့် စကားလုံး၊ စကားရပ်တချို့တို့ကို ဂရုပြုဆွေးနွေး ရန် ထိရောက်သော နားထောင်ခြင်းတွင် အသုံးပြုနိုင်မည့် အခြေခံနည်းများကို ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

- ❖ ပြောသူဘက်မှ မည်သို့ ခံစားရသလဲ။
- ❖ နားထောင်ပေးသူဘက်မှ မည်သို့ အတွေးမျိုးရသလဲ။
- ❖ ပြောသူရဲ့ အမြင်ရှုထောင့်တွေကို အာရုံစိုက်ပြီး၊ သူရဲ့ ခံစားချက်၊ အတွေး၊ ခံယူချက်၊ ယုံကြည်ချက်တွေ ကို နားလည်အောင် နားထောင်ပြီး ပြန်လည် ပြောဆိုခြင်း။
- ❖ အမူအရာအားဖြင့်လည်း နားထောင်နေပါ။ (မျက်လုံး၊ ခေါင်းငြိမ့်ခြင်းစသဖြင့်)

- ❖ ပြောသူကို စိတ်ဝင်စားမှုပြသခြင်း။
- ❖ ထပ်မံပြောဆိုနိုင်ရန် လမ်းဖွင့်ပေးခြင်း။
- ❖ တဦးနဲ့ တဦးကြား ရှင်းလင်းစွာ နားလည်နိုင်ရန် အခွင့်အရေးဖန်တီးပေးခြင်း။

(၅၊ ၃) ရင်းနှီးယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ခြင်း။ (Building Rapport)

ရင်းနှီးယုံကြည်မှု တည်ဆောက်ခြင်းသည် ပံ့ပိုးမှုရရှိသူများနှင့် နားလည်မှုတိုးမြှင့်စေခြင်း၊ (သို့မဟုတ်) ဆက်ဆံရေး တိုးတက်ကောင်းမွန်လာစေရန် ပြုလုပ်ရသည့်ဖြစ်စဉ်ဖြစ်သည်။ အဓိက အနှစ်သာရကျသည့် ကူညီပေးသူနှင့် အကူအညီရယူသူအကြားတွင် မိမိပေးလိုသည့် အကူအညီများ၊ ပံ့ပိုးမှုများကို ရရှိနိုင်ရန် လူလူချင်း ချိတ်ဆက်ပြောဆိုမှုတွင် အဆင်ပြေချောမွေ့စေသည့် ကဏ္ဍရပ်ပင်ဖြစ်သည်။^{xxvi} ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် မိမိအား ယုံကြည်နိုင်သူ၊ တပါးသူ၏အခက်အခဲကို ကူညီပေးရန် စိတ်ဝင်တစားရှိသူ၊ ကူညီတတ်သူ၊ နားလည်ပေးနိုင်သူအဖြစ် ရှုမြင်လာမည်ဖြစ်ပြီး၊ ဘဝတွင်ကြုံတွေ့နေရသည့် အကြောင်းအရာများကို ယုံယုံကြည်ကြည်ဖြင့် ဖွင့်ဟပြောဆိုလာနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

နားထောင်ပေးသူနှင့် ပံ့ပိုးမှုရရှိသူအကြားတွင် လေးစားခြင်း၊ ဆရာကြီးလုပ်သည့် ခံစားချက်ထက် မိတ်ဖက်တဦးအနေဖြင့် ခံစားရရှိစေရန်အတွက် ရင်းနှီးယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ခြင်းမှာ အရေးကြီးပြီး ကူညီပေးရာတွင် ကောင်းမွန်သော ရလဒ်များရရှိစေကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။

ထို့အပြင် မကောင်းသောလုပ်ရပ်ဟု သတ်မှတ်ကာ ဖယ်ကျဉ်ထားခံရတတ်သော အပြုအမူတစ်ခုဖြစ်သည့် မူးယစ်ဆေး ဝါးစွဲလမ်းမှုများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရာတွင် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲသူများနှင့် ကူညီပေးသူများအကြားတွင် ယုံကြည်မှု မတည်ဆောက်ထားခြင်းကြောင့် ကိုကင်းအသုံးပြုမှုများနှင့် နောက်ဆက်တွဲပြစ်မှုများကျူးလွန်ခြင်း၊ အမှုအခင်း ဆိုင်ရာအပြုအမူများမှာ ဆက်စပ်နေကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။^{xxvii}

ကုထုံးဆိုင်ရာတွင်လည်း အပြုသဘောဆောင်သော ရလဒ်များဖြစ်ပေါ်စေရန်အတွက် စိတ်ထပ်ခံစားခြင်း၊ နွေးထွေးစွာ ဆက်ဆံခြင်းနှင့် အပြုသဘောဆောင်သော သဘောထားရှိခြင်းစွမ်းရည်တို့သည် အရေးပါကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ တနည်းအားဖြင့် ယခုအခြေခံ MHPSS Skills များသည် ပညာရှင်များအဖြစ် အသုံးပြုရာတွင်လည်း အခြေခံမပါမဖြစ် အသုံးပြုရသည့် စွမ်းရည်ဖြစ်ကြောင်းကို မီးမောင်းထိုးပြလိုရင်းဖြစ်သည်။



ရင်းနှီးယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ရာတွင် အောက်ဖော်ပြပါ ခေါင်းစဉ်များအလိုက် လုပ်ဆောင်ရန်ကိစ္စ ရပ်များကို ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။^{xxviii}

- (၁) ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း၊
- (၂) ပံ့ပိုးမှုရရှိသူ၏ ပူးပေါင်းပါဝင်နိုင်ခြင်း၊
- (၃) သတင်းအချက်အလက်ပေးခြင်း၊
- (၄) တိုးတက်မှုကို ဆန်းစစ်ပေးခြင်း၊
- (၅) ခက်ခဲသော တုန့်ပြန်မှုများကို ကိုင်တွယ်ပေးခြင်း။

(၁) ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းတွင်

- ၁။ တတ်နိုင်သလောက် ပံ့ပိုးမှုရရှိသူနှင့် သီးသန့်နေရာမျိုးတွင် တွေ့ဆုံပါ။
- ၂။ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့စွာ နှုတ်ဆက်ကာ မိတ်ဆက်ပြောဆိုပါ။
- ၃။ ယဉ်ကျေးမှုအရ လက်ခံနိုင်ပါက အကြည့်ချင်းဆုံရန် ကြိုးစားပါ။
- ၄။ ပံ့ပိုးမှုရရှိသူ၏ အမည်ကို အသုံးပြုပြောဆိုပါ။
- ၅။ ရင်းနှီးယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ရန် အထောက်အကူပြုသည့် ကိုယ်ခန္ဓာအပြုအမူနှင့် မျက်နှာ အမူအရာကို သုံးပါ။
- ၆။ ပံ့ပိုးမှုရရှိသူအား မည်သည့်ပြဿနာမဆို ပြောဆိုနိုင်ရန်၊ ရင်ဖွင့်ပြောဆိုနိုင်ရန် အခွင့်ပေးပါ။
- ၇။ ထိရောက်စွာ နားထောင်ပါ။
- ၈။ ဝေဖန်ခြင်းကို လုံးဝရှောင်ကြဉ်ပြီး ဖော်ရွေလေးစားစွာဆက်ဆံပါ။

(၂) ပံ့ပိုးမှုရရှိသူ၏ ပူးပေါင်းပါဝင်နိုင်ခြင်း၊

ကူညီပေးသည်ဟုဆိုရာတွင် ပံ့ပိုးမှုရရှိသူ၏ ဘဝ၏အခက်အခဲများကို ကိုယ်တိုင်ဖြေရှင်းနိုင်ရန် ဆောင်ရွက်ပေးခြင်းဖြစ်သည့်အတွက် သူ၏ အရင်းအမြစ်များ၊ လုပ်နိုင်စွမ်းများ၊ လုပ်ဆောင်ရန်စိတ်အား

ထက်သန်သောအရာများကို အဓိကထား၍ ကူညီဖော်ထုတ်ပေးရန်မှာလည်း အရေးကြီးသည်။ ထို့အတွက်

၁။ ပံ့ပိုးမှုရရှိသူအတွက် ပံ့ပိုးကူညီပေးမှုအဆင့်ဆင့်တွင် နေရာပေါင်းစုံ၌ တတ်နိုင်သမျှ ပါဝင်ပေးနိုင်ရန် ကြိုးစားပေးပါ။

၂။ ကလေး၊ ဆယ်ကျော်သက်နှင့် အသက်အရွယ်ရောက်သူ၊ ကြီးသူများ အားလုံးတွင် အကျုံးဝင်သည်။

(၃) သတင်းအချက်အလက်ပေးခြင်း၊

၁။ ရိုးသားစွာပြောဆိုပါ။ (မိမိ၏ တာဝန်၊ လုပ်နိုင်စွမ်း၊ ပညာရပ်ဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှု အရည်အသွေး စသဖြင့်) ရှင်းလင်းတိကျမှုရှိရန်လိုအပ်သည်။

၂။ ပညာရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အသုံးအနှုန်းများကို အသုံးပြုရာတွင် ၎င်းတို့၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို ရိုးရှင်းလွယ်ကူသော အသုံးအနှုန်းများ အသုံးပြုပြီး ရှင်းပြပါ။

၃။ အနှစ်ချုပ်သဘောမျိုး အဓိကအချက်များကို ဖန်တလဲလဲရှင်းလင်းပြပါ။

၄။ ရှင်းလင်းမှုအပေါ် တာဝန်ယူရမည်ဖြစ်သည့်အတွက် “နားလည်ပါသလား” ရှင်းလင်းပါရဲ့လား”ဟု ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပေးပါ။

၅။ သင်ပြောပြသော အချက်များနှင့် ပတ်သက်ပြီး ပံ့ပိုးမှုရရှိသူမှ မေးခွန်းများပြန်မေးနိုင်ရန် အခွင့်အရေးပေးပါ။ “ဘာမေးချင်တာ၊ ဘာသိချင်တာရှိသေးလဲ”

(၄) တိုးတက်မှုကို ဆန်းစစ်ပေးခြင်း၊

၁။ ပံ့ပိုးမှုရရှိသူများ၏ အနေအထားကို လက်ခံပါ။ (တခါတရံတွင် လိပ်ပြာတကောင်၏ ဘဝဖြစ်စဉ် အလွှာများကဲ့သို့ ရောက်နေဆဲ ဖြစ်စဉ်ကို အာရုံစိုက်ပေးရန်လိုအပ်သည်။ သို့မဟုတ်ဘဲ ပိုးတုံးလုံး ဘဝဖြင့် ပျံသန်းခြင်းကို အားထုတ်ရန် အခက်အခဲရှိနေသကဲ့သို့ ရှိလိမ့်မည်ဖြစ်သည်။)

၂။ အတင်းအကြပ်ပြောင်းလဲမှုကို တိုးတက်ပေးမည့်အစား၊ ညင်သာချောမွေ့သော တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုများရရှိစေရန် ကူညီပေးရမည်ဖြစ်သည်။ (ကြီးမားသည့် တိုးတက်မှုများအစား သေးငယ်သော အရွေ့အပြောင်းအလဲများ၊ အားထုတ်မှုများကို မြင်နိုင်စွမ်းရှိအောင်ကြည့်ရှုပြီး တိုးတက်မှုကို အတူတကွဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ရန်လိုအပ်သည်)



(၅) ခက်ခဲသော တုန့်ပြန်မှုများကို ကိုင်တွယ်ပေးခြင်း။

- ၁။ ပံ့ပိုးမှုရရှိသူများသည် ဒေါသဖြစ်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းစိတ်မကောင်းခြင်းများ အစရှိသည့် ခံစားချက်များ ပြင်းထန်လာပါက ခံစားချက်များကို တည်ငြိမ်စွာရင်ဆိုင်နိုင်စေရန် လိုအပ်သည်။ ထိုခံစားချက်များကို အသိအမှတ်ပြုပေးရန် လိုအပ်သည်။ လိုအပ်ပါက စိတ်တည်ငြိမ်မှုရရှိစေရန် သီးသန့်နေကာ အချိန်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။ စိတ်ဖြေလျော့စေသော လေ့ကျင့်ခန်းများဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သက်သာစေရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။
- ၂။ အကယ်၍ ပံ့ပိုးသူဘက်မှ ခင်မင်ရင်းနှီးလွန်းခြင်းနှင့် ဆွဲဆောင်ရန် ကြိုးစားခြင်းများရှိလာပါက Professional ၏ သဘောတရားများကို ရှင်းလင်းပြောဆိုပါ။ ရိုင်းစိုင်းခြင်း (သို့) ငြင်းပယ်ခြင်းမျိုး မပြုလုပ်ရပါ။

(၅) ၄) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာပေးခြင်း (Psychoeducation)

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပညာပေးခြင်းစွမ်းရည်သည် စိတ်ပိုင်း၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာရင်ဆိုင်နေရသူများနှင့် ၎င်းတို့ မိသားစုဝင်များကို ပြဿနာ၏ အခက်အခဲများအကြောင်း၊ ဖြစ်စေသည့် အကြောင်းအရင်းခံများ၊ ကုသမှုနှင့် ကာကွယ်မှုများကို ပိုမိုနားလည်နိုင်စေရန်နှင့် ထိုပြဿနာ/အခြေအနေကို အကောင်းဆုံးရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်ရန်၊ လုပ်ဆောင်နိုင်သောအရာများကို ဖော်ထုတ်ပြီး အားပေးကူညီရန် ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။^{xxix} စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပညာပေးခြင်းသည် သတင်းအချက်အလက်ကို သင်ကြားပေးခြင်းထက် လက်ဆင့်ကမ်းဝေမျှသည့် ပုံစံမျိုးဖြစ်ရန် လိုအပ်သည်။ စိတ်ခံစားချက်များနှင့် ဖြေရှင်းကိုင်တွယ်နိုင်သည့် နည်းလမ်းတချို့ကို ဝေမျှခြင်းတွင် စနစ်တကျလုပ်ဆောင်သင့်သည်။ အကယ်၍လိုအပ်ပါက ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များနှင့် ချိတ်ဆက်မှုရရှိစေရန် ဆေးပေးခြင်း၊ ကုသခြင်းများလုပ်ဆောင်ရန်နှင့် မိမိကိုယ်တိုင် စိတ်ဖိစီးမှုများ၊ ဘဝအခက်အခဲပြဿနာများကို ဖြေရှင်းကိုင်တွယ်နိုင်ရန် ပံ့ပိုးပေးခြင်းဖြစ်သည်။ တဦးချင်းသော်လည်းကောင်း၊ အစုအဖွဲ့လိုက်သော်လည်းကောင်း၊ မိသားစုထံသော်လည်းကောင်း၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူနှင့် သူငယ်ချင်းများအားလည်းကောင်း၊ အွန်လိုင်းမှ တဆင့်ပညာပေးခြင်း စသဖြင့် ပုံစံမျိုးစုံတွင် အသုံးပြုနိုင်သည်။^{xxx}

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပညာပေးခြင်းစွမ်းရည်ကို အသုံးပြုရာတွင် ဂရုပြုရန်မှာ နားထောင်သူများ၊ အကူအညီပေးသူများကို မသိ၍ မတတ်၍ လာရောက်နားထောင်သည်ဟု တွေး၍ပြောဆိုခြင်း၊ မိမိသာသိတတ်၍ ဆရာကြီးလုပ်သည်ဟူသည့် ပုံစံမျိုးမဖြစ်စေရန် အရေးကြီးသည်။ အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များကို ပြည့်မီစေရန်လိုအပ်သည်။



- ❖ တဦးချင်းစီ၏ အားသာချက်များ (မိသားစုအရင်းအမြစ်များနှင့် ပြဿနာရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်းရည်များ)
- ❖ ပြဿနာနှင့်ပတ်သက်သော သိရှိမှုအခြေခံနှင့် မိမိကိုယ်ကို နားလည်သိရှိမှုအား ရှင်းလင်းစွာ နားလည်သဘောပေါက်စေခြင်း။
- ❖ စိတ်ခံစားမှုနှင့် အမူအကျင့်ပြောင်းလဲခြင်း၊
- ❖ အမြင်သစ်နားလည်မှုစေရန် (အကောင်းဘက်သို့ ပြောင်းလဲနိုင်)
- ❖ ကိုယ်ပိုင်စွမ်းဆောင်နိုင်စွမ်းနှင့် ယုံကြည်ချက်တိုးတက်စေနိုင်၊
- ❖ ကိုယ်တိုင်ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းတိုးတက်စေနိုင်၊
- ❖ စိန်ခေါ်မှုများကို ကိုယ်တိုင်ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းနိုင်ရန်အတွက် ပိုမိုအကျိုးရှိစွာ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်း။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာပေးခြင်း အဆင့်ဆင့်များ

- ၁။ အကူအညီရယူသူ ကြုံတွေ့နေရသည့် အခက်အခဲများ၊ ထိုအခက်အခဲများကို တွန်းအားပေးနေသော အရာများ၊ အခက်အခဲများကိုဖြေရှင်းနိုင်သော အရင်းအမြစ်များကို မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် သူကိုယ်တိုင်ပိုမို နားလည်စေရန်ပြုလုပ်ခြင်း။
 - ၁.၁။ အဓိကပြဿနာကဘာလဲ။ ဥပမာ - ဒေါသကြီးခြင်း၊ ညအိပ်မပျော်ခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်း။
 - ၁.၂။ ဘယ်လိုဖြစ်လေ့ရှိလဲ။ ဘယ်အရာတွေက အစပျိုးလုပ်ဆောင်စေသလဲ။ (ဒေါသထွက်တဲ့နေ့နဲ့ ဒေါသမထွက်တဲ့နေ့ တွေကို ပြန်လည်စဉ်းစားကြည့်ပါ။)
- ၂။ ပံ့ပိုးမှုရယူသူတွင် သူကြုံတွေ့ရသော အခက်အခဲနှင့်ပတ်သက်၍ သူမည်ကဲ့သို့သော အချက်အလက်များ ကို နားလည်သိရှိထားပြီးပြီလဲဆိုသည် သုံးသပ်ခြင်း။
 - ၂.၁။ လူမှုရေးပံ့ပိုးမှုရယူသူတွင် နားလည်ထားပြီးသားဖြစ်သော သတင်းအချက်အလက်များနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပညာပေးခြင်းအတွက် ဖော်ပြထားသော သတင်းအချက်အလက်တွေကို ယှဉ်ကြည့်ပါ။
 - ၂.၂။ (ဥပမာအားဖြင့် အိပ်မပျော်တာနဲ့ပတ်သက်ပြီး၊ ဘယ်လိုသက်သာအောင်လုပ်ရမယ်ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်လို့ ဘာတွေသိထားပြီးပြီလဲ။ ဘာတွေက ၎င်းတို့အတွက် သက်သာအဆင်ပြေစေတယ်။ ဘာ



တွေက အဆင်မပြေဘူးဆိုတာ တွေကို တိုက်ရိုက်မေးခွန်းအနေနဲ့ အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။)

၃။ လိုအပ်သော ဗဟုသုတကို ဖော်ထုတ်ခြင်း၊

၄။ ဝေဖန်မှုမပြုဘဲ လိုအပ်သော သတင်းအချက်အလက်များပေးခြင်း၊

၅။ နားလည်သဘောပေါက်မှုနဲ့ သဘောထားကို လေ့လာခြင်း (မေးခွန်းများမေးခွင့်ပေးခြင်းနဲ့ စိုးရိမ်မှုများကို ဆွေးနွေး စေခြင်း)

၆။ ပြောင်းလဲမှုအတွက် အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း၊ (ဘာကို အကောင်အထည်ဖော်မယ်)

၇။ ထပ်မံတွေ့ဆုံသည့် တွေ့ဆုံမှုများတွင် ယခင်က ပေးထားသည့် သတင်းအချက်အလက်များ၊ အကောင်အထည်ဖော်မှုများ၏ ရလဒ်များကို ဆွေးနွေးခြင်း၊ ပိုမိုနားလည်စေခြင်း။

(၅.၅) စိတ်တည်ငြိမ်စေရန် ကူညီပေးခြင်း။ (Helping the Person to Calm down)

ပံ့ပိုးကူညီမှုကို ရယူသူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ အခက်အခဲများ၊ ပြဿနာများအကြောင်းကို ဆွေးနွေး ရခြင်းကြောင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအပေါ်တွင် မသက်မသာဖြစ်မှုများဖြစ်နိုင်သလို၊ စိုးရိမ်မှုများ၊ စိတ်ဖိစီးမှုများကို ဖြေရှင်းကိုင်တွယ်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများကို ဝေငှပေးရန်၊ လက်တွေ့အတူတကွလုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သည်။

မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်း အခြေခံနည်းလမ်းများ၊ လုပ်ဆောင်၍ရနိုင်မည့် အကြောင်းအရာများကို ဖော်ထုတ်၍ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် အားပေးပါ။

စိတ်ဖိစီးမှုများကို ဖြေလျော့စေနိုင်သော အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းများ၊ စိတ်ကိုတည်ငြိမ်စေသော လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ ခန္ဓာကိုယ်၏ လိုအပ်ချက်များ၊ ကြွက်သားများ၏ လှုံ့ဆော်မှုများကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်သော လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝကို အစီအစဉ်တကျပြန်လည်ဆန်းစစ်လုပ်ဆောင်ရန် သုံးသပ်မှုများ၊ လူမှု ရေးဆိုင်ရာအခန်းကဏ္ဍမှတစ်ဆင့် လူမှုဘဝ၏ လိုအပ်ချက်များကို ပြန်လည်ဖြည့်ဆည်းခြင်းများ၊ မိမိ၏ အား သာချက်များကို ဖော်ထုတ်၍ လုပ်ဆောင်ခြင်းများကို အကူအညီပေးရာတွင် ထည့်သွင်းလုပ်ဆောင်ရန်လိုအပ် သည်။^{xxxi}

ယခုအခန်းတွင် အနှစ်ချုပ်အားဖြင့်

MHPSS တွင် စွမ်းရည်များဖြစ်ကြသည့် အစိတ်အပိုင်းအသီးသီးကို ဖော်ပြခဲ့သည်။ ထိုစွမ်းရည်များသည် အခြေခံဟု ခေါ်သော်လည်း မိမိတို့၏ ပညာရပ်ဆိုင်ရာအပေါ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင်လုပ်သည့် အဆင့်ဆင့်တိုင်းတွင် မပါမဖြစ် စွမ်းရည်များဖြစ်သည်။ စာဖတ်လိုက်ရုံသပ်သပ်မျှဖြင့် နားလည်ခြင်းထက်၊ လက်တွေ့လေ့ကျင့်မှုများစွာပြုလုပ်ခြင်း၊ အကူအညီပေးရာတွင် ထိုစွမ်းရည်များအသုံးပြုလိုက်ခြင်းကြောင့် အကူအညီပေးရာတွင် ထိရောက်ခဲ့သည့် အတွေ့အကြုံများမှ တဆင့်သင်ယူခြင်းများကို ပြုလုပ်ရန်လိုအပ်သည်။ ထိုစွမ်းရည်များကို ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များ၏ ပညာရပ်ဆိုင်ရာကြီးကြပ်မှုခံယူ၍ လုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်သည်။

- ❖ စိတ်ထပ်ခံစားပေးခြင်း၊ ထိရောက်သောနားထောင်ခြင်း၊ ရင်းနှီးယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ခြင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာပေးခြင်း၊ စိတ်တည်ငြိမ်စေရန် ကူညီပေးခြင်းများသည် အခြားသူများကို ကူညီရာတွင် အသုံးပြုရမည့် ကိရိယာများဖြစ်။
- ❖ ထိုစွမ်းရည်များသည် လူအများကို ကူညီပေးရာတွင် မိမိစိတ်ထံရှိရာ၊ ထင်ရာမြင်ရာပြောခြင်းများထက် ပညာရပ်ဆိုင်ရာအရ အကျိုးသက်ရောက်စေသော နည်းစနစ်များကို လေးစားလိုက်နာရန်လိုအပ်။
- ❖ လက်တွေ့ကွင်းဆင်းမီတွင် နာရီပေါင်းများစွာလေ့ကျင့်ထားပါက အကူအညီပေးရာတွင် ကောင်းမွန်ထိ ရောက်မှုများကို မြင်တွေ့ရမည်ဖြစ်သည်။

ယခုအခန်းအတွက် ပြန်လည်သုံးသပ်ရန်မေးခွန်းများ

- ❖ မိမိအနေဖြင့် အကူအညီပေးရာတွင် မည်သည့် စကားလုံးများ၊ ခန္ဓာကိုယ်အမူအရာများအားဖြင့် စိတ်ထပ်ခံ စားခြင်းကို လုပ်ဆောင်နိုင်မည်နည်း။
- ❖ အခြားသူစကားပြောနေချိန်တွင် မည်သို့ပြန်ပြောရမည်လဲဆိုသည်ကို အစဉ်အမြဲစဉ်းစားနေတတ်ပါသလား။ အကယ်၍ လုံးစေ့ပတ်စေ့နားထောင်မှုမရှိဘဲ တုန့်ပြန်ရန်ကိုသာ စိတ်လောနေသူနှင့် စကားပြောခဲ့စဉ်က မိမိအနေဖြင့် မည်သို့ ခံစားခဲ့ရသနည်း။
- ❖ အကူအညီလိုအပ်သော်လည်း စကားပြောဆိုရန် ဝန်လေးနေသူကို မည်သို့သော စကားလုံးအသုံးအနှုန်းများဖြင့် ကောင်းမွန်သောလူမှုဆက်ဆံရေးကို တည်ဆောက်ကာ ပံ့ပိုးပေးမည်နည်း။
- ❖ စာသင်ပေးသလိုမဟုတ်ဘဲ တဖက်သားကို လေးစားစွာဖြင့် မိမိသိရှိနားလည်ထားသည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို မည်သို့ဝေမျှ ပေးနိုင်မည်နည်း။



ကျင့်ဝတ်နှင့် အခြေခံသဘောတရားများ

စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေးအထောက်အပံ့ MHPSS ၏ အဓိကအခြေခံမူများကို IASC မှ အောက်ဖော်ပြပါအချက်များဖြင့် လုပ်ဆောင်ရန် လမ်းညွှန်ထားသည်။ ဤအခန်းကို MHPSS မြန်မာအလုပ်အဖွဲ့၏ ဘာသာပြန်မှုကို တိုက်ရိုက်ယူသုံးစွဲထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။^{xxxii}

၁။ လူ့အခွင့်အရေးနှင့်သာတူညီမျှရှိမှု (Human rights and equity)

လူသားချင်း စာနာထောက်ထားသည့် လုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်နေသူများသည် ထိခိုက်ခံရသူများအားလုံး၏ လူ့အခွင့်အရေးများကို မြှင့်တင်ပေးပြီး လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှု အန္တရာယ်အမြင့်ဆုံးရှိနေသော လူတိုင်းချင်းစီနှင့် အုပ်စုများကို အကာအကွယ်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။ လူသားချင်း စာနာထောက်ထားမှုဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းလုပ်ကိုင်နေသူများသည် တရားမျှတမှုရှိခြင်းနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုမရှိခြင်းတို့ကိုလည်း အားပေးထောက်ပံ့ကူညီသင့်သည်။ သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်ထားသော လိုအပ်ချက်များအတိုင်း ထိခိုက်ခံရသော ပြည်သူလူထုအတွင်း ကျား/မ ဖြစ်မှုများ၊ အသက်အရွယ်အုပ်စုများ၊ ဘာသာစကားအုပ်စုများ၊ မျိုးနွယ်စုများနှင့် တည်နေရာဒေသများအနှံ့ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေး အထောက်အပံ့ပေးမှုများ ရရှိရေး၊ လက်လှမ်းမီရေးတို့တွင် တရားမျှတမှု များနိုင်သမျှ များများရရှိစေရန် ရည်ရွယ်ထားရမည်။

၂။ ပါဝင်ဆောင်ရွက်စေခြင်း (Participation)

လူသားချင်း စာနာထောက်ထားခြင်းလုပ်ငန်းသည် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှုလုပ်ငန်း၌ ထိခိုက်ခံရသော ဒေသခံပြည်သူလူထု များနိုင်သမျှ များများပါဝင်လာအောင် ပြုလုပ်နိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။ အရေးပေါ်အခြေအနေအများစုတွင် ကယ်ဆယ်ရေးနှင့် ပြန်လည်တည်ဆောက်ရေးလုပ်ငန်းများ၌ ပါဝင်လုပ်ကိုင်ရန် ပြည့်စုံလုံလောက်သည့် ဒဏ်ခံနိုင်ရည်ရှိမှုကို သိသိသာသာများပြားသော လူထုအရေအတွက်က ပြသနိုင်ကြသည်။ အဓိကကျသော စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေး အထောက်အပံ့အများအပြားသည် စိတ်ထိခိုက်ခံရသော ပြည်သူလူထုထံ ပြင်ပအေဂျင်စီများမှလာသည်။ စိတ်ထိခိုက်ခံရသော လူ့အဖွဲ့အစည်းတွင် ရွှေ့ပြောင်းလာသူများနှင့် ဒေသခံအိမ်ရှင် နှစ်မျိုးစလုံးပါဝင်ပြီး ထုံးစံအတိုင်းပင် အုပ်စုအများအပြားပါဝင်၍ အုပ်စုတစုနှင့်တစု အပြိုင်အဆိုင် လုပ်ကိုင်လာနိုင်ကြသည်။ ပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် ဒေသခံလူထု၏ လက်အောက်ခံ အုပ်စုအမျိုးမျိုးတွင် သူတို့၏ဘဝများကို အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသော ဆုံးဖြတ်ချက်များနှင့် ပတ်သက်၍ လုပ်ပိုင်ခွင့် အာဏာပြန်လည်စတင်ရရှိရေး (သို့) ထိန်းထားနိုင်ရေးတို့ကိုလည်း ပြုလုပ်ပေးနိုင်ရမည်ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် လုပ်ဆောင်မှုအစီအစဉ်များ၏ အရည်အသွေး၊ တရားမျှတမှုနှင့် အားတက်သရောရှိ

မှုတို့အတွက် အရေးကြီးသော မိမိတို့၏ ဒေသဆိုင်ရာ၊ မိမိတို့၏ ပိုင်ဆိုင်မှုဟူသော အသိစိတ်ဓာတ်ကိုလည်း တည်ဆောက်ပေးနိုင်ရမည်ဖြစ်ပေသည်။ အရေးပေါ်အခြေအနေ အစောဆုံးအဆင့်မှစ၍ အကဲဖြတ်ခြင်း၊ ပုံစံ ချမှတ်ခြင်း၊ အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း၊ ရလဒ်များကို တွက်ချင့်ခြင်းတို့တွင် ဒေသခံပြည်သူများ အတိုင်း အတာအများဆုံးအထိ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ကြရပေမည်။

၃။ ထိခိုက်နစ်နာမှုမဖြစ်ပါစေနှင့် (Do no harm)

လူသားချင်းစာနာမှုအထောက်အကူသည် အရေးပေါ်ကိစ္စရပ်တစ်ခုကြောင့် ထိခိုက်ခံရသော ပြည်သူ လူထုကိုကူညီရန် အရေးကြီးသော နည်းလမ်းများဖြစ်သော်လည်း ကူညီထောက်ပံ့မှုသည် မရည်ရွယ်သော ထိခိုက်နစ်နာမှုကို ဖြစ်စေနိုင်သည်။ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေး အထောက်အပံ့ပေးမှုလုပ်ငန်း သည် အလွန်ထိခိုက်ခံစားလွယ်သော ကိစ္စရပ်များနှင့် ကိုင်တွယ်လုပ်ဆောင်ရသောကြောင့် အန္တရာယ်ဖြစ်ရန် အလားအလာရှိသည်။ ဤလုပ်ငန်းသည် အခြားသောပညာရပ်အချို့တွင်ရှိသော ကျယ်ပြန့်သည့် သိပ္ပံဆိုင်ရာ သက်သေအထောက်အထားလည်း နည်းပါးသည်။ လူသားချင်း စာနာထောက်ထားမှုလုပ်ငန်း လုပ်ကိုင်သူများ သည် ထိခိုက်နစ်နာစေနိုင်သော အလားအလာကို နည်းလမ်းမျိုးစုံဖြင့် လျော့နည်းအောင်ပြုလုပ်နိုင်သည်။

ဥပမာ -

- ❖ အခြားသူများထံမှ လေ့လာသင်ယူနိုင်ရန် ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်သော အုပ်စုများ၌ ပါဝင်ပြီး တုံ့ပြန်လုပ်ကိုင်ပေးရာတွင် ဟာကွက်များနှင့် ပုံတူကူးခြင်းများကို နည်းနိုင်သမျှနည်းအောင် ပြုလုပ်ခြင်း၊
- ❖ ပြည့်စုံလုံလောက်သော သတင်းအချက်အလက် အခြေခံပေါ်တွင် ကြားဝင်ဆောင်ရွက်မှုများကို ပုံစံ ချမှတ်ခြင်း၊
- ❖ တန်ဖိုးဖြတ်ခြင်းကို သေချာစွာပြုလုပ်ပြီး ရိုးသားပွင့်လင်းစွာ စိစစ်၍ အပြင်ပန်းပြန်လည်သုံးသပ်မှု ပြုလုပ်ခြင်း၊
- ❖ မိမိတို့ လုပ်ကိုင်သော နယ်ပယ်တွင် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ ထိခိုက်ခံစားလွယ်မှုကို ပိုမိုသိရှိအောင် ကြိုးစားပြီး ကျွမ်းကျင်လိမ္မာမှုရှိခြင်း၊
- ❖ ထိရောက်စွာ ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ သက်သေအထောက်အထားအခြေခံပေါ်တွင် ခေတ်နှင့် အညီ လုပ်ကိုင်နေထိုင်ခြင်း၊
- ❖ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လူ့အခွင့်အရေးများကို ပိုမိုတိုးတက်သိရှိနားလည်၍ အမြဲမပြတ်စဉ်းစားဆင်ခြင်း ပြီး အရေးပေါ်အခြေအနေကြောင့် ထိခိုက်ခံရသော ပြည်သူလူထုနှင့် ပြင်ပ ပုဂ္ဂိုလ်များအကြား လုပ်

ဆောင် နိုင်စွမ်းဆက်စပ်မှု၊ ပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်မှု၏ တန်ဖိုးတို့ကို သိရှိနားလည်ခြင်း၊

၄။ ရရှိနိုင်သော အရင်းအမြစ်များနှင့် စွမ်းအားများအပေါ်တွင် ပျိုးထောင်တည်ဆောက်ခြင်း (Building on available resources and capacities)

အထက်တွင် ဖော်ပြသကဲ့သို့ပင် ထိခိုက်ခံရသော အုပ်စုများတွင် စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှု ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေးကို အထောက်အကူပြုသော လူ့စွမ်းအားများနှင့် အဖိုးတန်အရည်အချင်းများရှိကြသည်။ အရေးပေါ်အခြေအနေ၏ စောစောပိုင်းအဆင့်များတွင်ပင် အဓိကကျသော သဘောတရားတစ်ခုမှာ ဒေသခံ စွမ်းအားများကို ပျိုးထောင်တည် ဆောက်ပေးခြင်း၊ ကိုယ်ထူကိုယ်ထလုပ်ငန်းကို ကူညီပံ့ပိုးပေးခြင်းနှင့် ရှိနေ ပြီးသားဖြစ်သော စွမ်းအားအရင်းအမြစ်များကို ပိုမိုတောင့်တင်းခိုင်မာအောင် ပြုလုပ်ပေးခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ပြင်ပတွန်းအားနှင့် ချမှတ်လုပ်ဆောင်သော အစီအစဉ်များသည် မကြာခဏဆိုသလိုပင် သင့်တော်ဆီလျော်မှုမ ရှိဘဲ စိတ်ပါဝင်စားမှုကိုလည်း အကန့်အသတ်ဖြစ်စေတတ်သည်။ ဖြစ်နိုင်သော နေရာများတွင် အစိုးရနှင့် ပြည် သူ့အဖွဲ့အစည်းနှစ်ခုစလုံးကို ပျိုးထောင်တည်ဆောက်ပေးရန် အရေးကြီးသည်။ ပိရမစ်ပုံ၏ အလွှာတစ်ခုချင်းစီ တွင် အဓိကကျသော လုပ်ငန်းများမှာ တဦးချင်း၊ မိသားစုများ၊ လူ့အဖွဲ့အစည်းများ၏ စွမ်းအားနှင့် ကျွမ်းကျင် မှုများကို ဆော်ဩစည်းရုံး၍ တောင့်တင်းခိုင်မာအောင် ပြုလုပ်ပေးခြင်းကို ဖော်ပြသည်။

၅။ ဘက်စုံပေါင်းစည်းထားသော အထောက်အကူပေးမှုစနစ်များ (Integrated support systems)

လုပ်ဆောင်မှုများနှင့် စီမံကိန်းရေးဆွဲခြင်းကို အတတ်နိုင်ဆုံး စုစည်းဆောင်ရွက်ကြရမည်ဖြစ်သည်။ အဓမ္မပြုကျင့်ခံရပြီး အသက်မသေဘဲ ကျန်ရှိသူများ (သို့) စိတ်ဒဏ်ရာ PTSD ကဲ့သို့သော သီးသန့်ရောဂါရှာဖွေ ဖော်ထုတ်၍ ထိုသူများ၏ အရေးကိစ္စများကိုသာ လုပ်ကိုင်ဖြေရှင်းပေးခြင်းစသော သီးခြားရပ်တည် ဆောင်ရွက် သည့်လုပ်ငန်းများ တိုးပွားလာခြင်းသည် လွန်ကဲစွာ အစိတ်စိတ်အမွှာမွှာကွဲနေသော ကူညီထောက်ပံ့မှုစနစ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ကျယ်ပြန့်သော စနစ်များဖြင့် ဘက်ပေါင်းစုံ စုစည်းထားသော လုပ်ဆောင်ချက်များ (ဥပမာ- ရှိပြီးသားဖြစ်သော လူ့အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့ပေးမှု ယန္တရားများ၊ ပုံစံတကျ သို့မဟုတ် ပုံစံတ ကျမဟုတ်သော စာသင်ကျောင်းစနစ်များ၊ ယေဘုယျ ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ၊ ယေဘုယျစိတ် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ၊ လူမှုရေးလုပ်ငန်းများ စသည်ဖြင့်) သည် ပြည်သူလူထုအများအပြား ထံသို့ ပိုမိုရောက်ရှိနိုင်ပြီး ပိုမိုအားတက်စေ၍ အားနည်းချွတ်ယွင်းချက် များကိုလည်း လျော့နည်းစေသည်။

၆။ အလွှာပေါင်းစုံကို ဦးတည်ပြီး ဝန်ဆောင်မှုများ ထောက်ပံ့ပေးခြင်း။ (Multi-layered supports)

အရေးပေါ်ကိစ္စရပ်များတွင် ပြည်သူလူထုသည် ထိခိုက်မှုအမျိုးမျိုးခံရပြီး အထောက်အကူပေးမှုလည်း အမျိုးမျိုး လိုအပ်သည်။ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေးအထောက်အပံ့ပေးနိုင်ရန် အဓိကကျသော



အချက်မှာ အုပ်စုအမျိုးမျိုးတို့၏ လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်သော ကူညီအားဖြည့်လုပ်ဆောင်ပေးခြင်းဆိုင်ရာအလွှာများ ပါဝင်သောစနစ်ကို ဖော်ဆောင်ပေးရန်ဖြစ်သည်။ ဤအလွှာများကို ပီရမစ်ရုပ်ပုံဖြင့် အခန်း(၂) တွင်ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။^{xxxiii}

ယခုအခန်းတွင် အနှစ်ချုပ်အားဖြင့်

ကျင့်ဝတ်နှင့် အခြေခံသဘောတရား (၆) မျိုးကို ဆန်းစစ်ဖော်ပြထားသည်။ လူသားတိုင်းအပေါ် သာတူညီမျှနှင့် အခွင့်အရေးများကို တန်းတူညီမျှစွာပေးအပ်နိုင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့၏ အမြင်သဘောထားများ၊ စိတ်ရင်း စေတနာများကို ပြင်ဆင်ထားရန် အလွန်အရေးကြီးသည်။ အကူအညီရယူသူများအနေဖြင့် အခြေအနေတရပ်ကြောင့်သာ မဖြစ်မနေ လက်ခံရသည့်အတွက် လေးစားမှုအပြည့်ဖြင့် လုပ်ဆောင်ရန်လိုအပ်သည်။ သူတို့၏ဘဝကို သူတို့ကိုယ်တိုင် ဦးဆောင်နိုင်သူများဖြစ်သလို၊ ရေရှည်တွင်လည်း ရှေ့လျှောက်ကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်သောကြောင့် အသက်ကြီးသည် ငယ်သည်မရွေး ပူးပေါင်းပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ဖော်ထုတ်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။ လုပ်ဆောင်သမျှ ပံ့ပိုးကူညီမှုများသည် ထိခိုက်နစ်နာမှုမရှိစေရန် သတိကြီးစွာဖြင့် လုပ်ဆောင်ရန်နှင့် မိမိတို့ဦးတည်သည့် အလွှာတခုတည်းမှနေ၍ အခြားသောအလွှာပေါင်းစုံဖြင့် ချိတ်ဆက်၍ အကူအညီလိုအပ်သူ၏ ကောင်းကျိုးကိုသာရှေးရှု၍ ဆောင်ရွက်ရမည် ဖြစ်သည်။

ယခုအခန်းအတွက် ပြန်လည်သုံးသပ်ရန်မေးခွန်းများ

- ❖ ကျွန်ုပ်တို့၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို လုပ်ဆောင်ရာတွင် ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းအတွင်း ခွဲခြားဆက်ဆံခံရခြင်းများကို ကြုံတွေ့ခဲ့ရဖူးပါသလား။ ထိုသို့ ပြုမူချက်သည် လူအများစုအပေါ် မည်သို့အကျိုးသက်ရောက်ခဲ့သနည်း။
- ❖ ရပ်ရွာဒေသဖွံ့ဖြိုးရေးများ၊ လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုများကို လုပ်ဆောင်ရာတွင် မည်သည့်ကျင့်ဝတ်နှင့် အခြေခံသဘောတရားများကို မျက်ကွယ်ပြုမိသနည်း။ ထိုဖြစ်စဉ်မှ မည်သည့် အကျိုးဆက်သင်ခန်းစာရခဲ့သနည်း။
- ❖ လူတဦးနှင့် စကားပြောချိန်တွင် စိတ်ဒဏ်ရာများကို ပြန်လည်နှိုးဆွမှုမဖြစ်စေရန် မည်သို့ရှောင်ရှားမည်နည်း။
- ❖ ရပ်ရွာမိသားစုနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာပံ့ပိုးကူညီမှုများသည် လူသားများ၏ ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုအပေါ် မည်သို့ အကျိုးသက်ရောက်သနည်း။
- ❖ ရပ်ရွာဒေသဖွံ့ဖြိုးရေးများ၊ လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှုကို လုပ်ဆောင်ရာတွင် မည်သည့်ကျင့်ဝတ်နှင့် အခြေခံသဘောတရားကို မျက်ကွယ်ပြုမိတာမျိုး ကြုံတွေ့ခဲ့ရဖူးပါသလား။



စိတ်ဖိစီးမှုကိုစီမံခန့်ခွဲခြင်းနှင့် ကိုင်တွယ်ခြင်း

စိတ်ဖိစီးမှုဆိုသည်မှာ ခက်ခဲသောအခြေအနေများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တင်းအားများနှင့် ပူပန်သောအခြေအနေတရပ်ဟု အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုနိုင်သည်။ စိတ်ဖိစီးမှုမှာ နေ့စဉ်ရှင်သန်မှုဘဝ၏ စိန်ခေါ်မှုများ၊ ခြိမ်းခြောက်ခံရမှုများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်ရန်အတွက် လူသား၏ သဘာဝအရ လှုံ့ဆော်ပေးသော တုန့်ပြန်မှုတရပ်သာ ဖြစ်သည်။ လူတိုင်းအနေဖြင့် ဘဝရှင်သန်နေထိုင်မှု၏ (စားဝတ်နေရေးစိန်ခေါ်မှုများကြောင့်) စိတ်ဖိစီးမှုကို ခံစားရနိုင်သည်။ စိတ်ဖိစီးမှုအပေါ် ကျွန်ုပ်တို့၏ တုန့်ပြန်မှုများသည် ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုအပေါ် ကြီးမားသည့် အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။^{xxxiv}

အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့တွင် အလုပ်အကိုင်ဆုံးရှုံးသည့် ဖြစ်စဉ်တရပ်ကို စဉ်းစားကြည့်မည်ဆိုလျှင် ထိုအခက်အခဲကို ရင်ဆိုင်နိုင်ရန်အတွက် ခန္ဓာကိုယ်မှဖြစ်စေ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှဖြစ်စေ တုန့်ပြန်မှုများကို ဖြစ်ပေါ်လာစေသည်။ သဘာဝဆိုခြင်းမှာ တုန့်ပြန်မှုများသည် ကြုံတွေ့ရသောပြဿနာတရပ်ကို ဖြေရှင်းနိုင်ရန် တွန်းအားပေးခြင်းဖြစ်သည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာများသည် ရောဂါ၊ ပြဿနာဟု ခေါင်းစဉ်တပ်ခြင်းထက် ပုံမှန်တုန့်ပြန်မှုများဟု ရှုမြင်ရန်လိုအပ်သည်။ စိတ်ဖိစီးမှုသည် မိမိရင်ဆိုင်ရသော အခက်အခဲအပေါ်တွင် အာရုံစူးစိုက်နိုင်ရန် လှုံ့ဆော်ပေးခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုဟော်မုန်းဓာတ်များ ထုတ်လွှတ်ပေးပြီး ရင်ဆိုင်နိုင်ရန် ခန္ဓာကိုယ်မှ ပြင်ဆင်ပေးခြင်း၊ အန္တရာယ်အကျိုးသက်ရောက်စေသော အကြောင်းအရာကို ကာကွယ်နိုင်စေရန် အပြုသဘောဆောင်သော အကျိုးပြုစေသည်။ သို့သော် စိတ်ဖိစီးမှု ကာလရှည်ကြာစွာခံစားရပြီး ပြန်လည်ဖြေလျှော့မှုမရှိခြင်း/ဖြေလျှော့ရန်အခက်အခဲရှိခြင်း၊ ကြုံတွေ့ရသည့် လူမှုပြဿနာများတွင် ဖြေရှင်းနိုင်မှုကြာမြင့်သည်နှင့်အမျှ အနားယူနိုင်စွမ်းများအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှုများ ဖြစ်ပေါ်လာစေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။^{xxxv}

အမေရိကန်စိတ်ပညာရှင်များအသင်း၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်အရ မိမိကိုယ်တွင်းနှင့် ပြင်ပမှစိန်ခေါ်သော စိတ်ဖိစီးစေသောအရာများအပေါ် ဇီဝကမ္မနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာများ၏ တုန့်ပြန်မှုများသာဖြစ်သည်။ စိတ်ဖိစီးမှုသည် ခန္ဓာကိုယ်၏ စနစ်များကို ပြောင်းလဲသွားစေပြီးနောက် စိတ်ခံစားချက်များနှင့် အပြုအမူများအပေါ် လွှမ်းမိုးသက်ရောက်မှု ဖြစ်ပေါ်လာစေသည်။ ဥပမာအားဖြင့် နှလုံးတုန်ခြင်း၊ ချွေးစေးများထွက်ခြင်း၊ ပါးစပ်ခြောက်ခြင်း၊ အသက်ရှူနှုန်းမဝခြင်း၊ စကားပြောမြန်ခြင်း၊ ဂဏာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း၊ အပြုသဘောမဆောင်သော စိတ်ခံစားချက်များနှင့် စိတ်ဖိစီးပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှု ကြာမြင့်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်လာစေသည်။^{xxxvi}

စိတ်ဖိစီးစရာအတွေ့အကြုံများကို တူညီစွာတွေ့ကြုံရသော်လည်း လူတိုင်းတွင် တသတ်မှတ်တည်သတ်မှတ်၍မရဘဲ အမျိုးမျိုးသော တုန့်ပြန်မှုများရှိလာသည်ကို ဂရုပြုပေးရန်၊ အသိအမှတ်ပြုပေးရန်လို

အပ်သည်။ မတူညီခြင်းမှာ လူဦးချင်းစီ၏ ဖြစ်ရပ်အပေါ် မြင်သည့်အမြင်များ၊ ဖြေရှင်းကိုင်တွယ်မှုစွမ်းရည် (Coping Skills)၊ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၊ ဘဝဖြတ်သန်းမှုအတွေ့အကြုံများ၊ ပံ့ပိုးကူညီပေးမှု ရရှိနိုင်မှုအခြေအနေများအပေါ် မူတည်၍ ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည်ဖြစ်သည်။ MHPSS Provider တို့အနေဖြင့် ထိုသို့သော နောက်ကွယ်မှ အကြောင်းအရင်းများသည် လက်ရှိစိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စဉ်တွင် အကြောင်းအကျိုး ချိတ်ဆက်နေသည်ကို စိတ်ရှည်လက်ရှည် နားထောင်ဖော်ထုတ်ပေးရမည် ဖြစ်သည်။

စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စဉ်များကို နားလည်သဘောပေါက်ပြီးပါက MHPSS ပံ့ပိုးကူညီပေးသူများအနေဖြင့် ဂရုစိုက်ရန် လိုအပ်သည်မှာ ပြင်းထန်သောစိတ်ဖိစီးမှု Intense Stress (ဝါ) ကာလတို စိတ်ဖိစီးမှု Acute Stress နှင့် အချိန်ကြာမြင့်စွာ တစတစ ခံစားရသော စိတ်ဖိစီးမှု Cumulative Stress (ဝါ) ကာလရှည်စိတ်ဖိစီးမှု Chronic Stress ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

ပြင်းထန်သောစိတ်ဖိစီးမှု

ပြင်းထန်သောစိတ်ဖိစီးမှုသည် ကာလတိုအသွင်ဆောင်ပြီး အရေးပေါ်အခြေအနေတရပ်အတွင်းဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။ ထိုအခြေအနေကို MHPSS ထောက်ပံ့ကူညီသူများအနေဖြင့် လက်တွေ့ဆန်သော ပံ့ပိုးကူညီမှုများ ပေးလိုက်နိုင်ပါက နောက်ဆက်တွဲ အနုတ်သဘောဆောင်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကျိုးသက်ရောက်မှုများကို လျော့ချနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ပြင်းထန်သောစိတ်ဖိစီးမှုသည် လူတိုင်း၏ ရုပ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ၊ စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာနှင့် လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ဆိုင်ရာတို့အပေါ် တဆစ်ချိုးပြောင်းလဲမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီးနောက် ဘဝတစ်လုံးစာအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်နိုင်သည်။ ကာလတိုဟု ခေါ်ဆိုသော်လည်း ဆိုးရွားပြီး အသက်အန္တရာယ်ကို ချိန်းခြောက်သော အတွေ့အကြုံများကြောင့် ဖြစ်လာသည့်အတွက် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွင် စိတ်ဖိစီးမှုကို တုန့်ပြန်သော ဟော်မုန်းဓာတ်များ ဖြစ်ကြသည့် Cortisol, Adrenaline အစရှိသည့် ဟော်မုန်းဓာတ်များထွက်ရှိလာသည်။

ကာလရှည်စိတ်ဖိစီးမှု

ကာလရှည်စိတ်ဖိစီးမှုတွင် စိတ်ဖိစီးစရာအဖြစ်အပျက်မှာ ကာလရှည်ကြာစွာရှိနေသလို၊ ထိုအခက်အခဲများကိုဖြေရှင်းရန် အရင်းအမြစ်များ လုံလောက်မှုမရှိခြင်းဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် အကြပ်အတည်းကာလတွင် အလုပ်အကိုင်ရရှိမှု ခက်ခဲပြီး နှစ်ရှည်လများစွာရင်ဆိုင်နေသည့် ဖြစ်ရပ်မျိုးပင်ဖြစ်သည်။ အလုပ်အကိုင်လတ်တလော မရှိခြင်း၊ အလုပ်လျှောက်သော်လည်း ရွေးချယ်ခံရခြင်းမှာ နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝတွင် ကြုံတွေ့ရနိုင်သော အခက်အခဲဖြစ်သော်လည်း အကြပ်အတည်းကာလတွင်မူ မိမိတွင် တတ်ကျွမ်းမှုများ၊ အရည်အချင်းများစွာရှိနေသော်လည်း အလုပ်အကိုင်ရှားပါးမှုကြောင့် မိမိ၏ အလုပ်မရရှိမှုသည် ကာလရှည်ကြာလာပါက နောက်ဆက်တွဲအနေဖြင့် လူမှုဘဝအပေါ်အကျိုး သက်ရောက်မှုများရှိလာနိုင်သည်။



ဆိုးရွားပြင်းထန်သောအဖြစ်အပျက်ကို ကြုံတွေ့ရပြီးနောက် မိနစ်ပိုင်းမှ ၃ ရက်အကြားအခြေအနေ ကို Acute Stress Reaction (ASR) ဟု ခေါ်ဆိုသည်။ ၃ ရက်မှ တလအကြား အခြေအနေလက္ခဏာများကို ကာလတို စိတ်ဖိစီးမှုဝေဒနာ Acute Stress Disorder (ASD) ဟု ခေါ်ဆိုပြီး၊ တလမှ ၆ လအကြား အခြေအနေ လက္ခဏာများကို စိတ်ဒဏ်ရာ ဖြစ်ရပ်လွန်စိတ်ဖိစီးမှုဝေဒနာ Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) ဟု ခေါ်ဆိုသည်။^{xxxviii} ထိုအလွှာအဆင့်ဆင့် ကြီးထွားလာမှုကို လျော့ချစေနိုင်ရန် ဖြစ်ရပ်ပြီး ပြီးချင်းနောက်တွင် အရေးပေါ်ပံ့ပိုး ကူညီပေးနိုင်မှာ အလွန်အရေးကြီးသည်။ များသောအားဖြင့် အခြေခံအဆင့်သည် ကုစားခြင်း ကို လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းမရှိသော်လည်း နိစ္စဓူဝ လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို စီမံခန့်ခွဲစေခြင်း၊ လိုအပ်သည့် လက်တွေ့ကျသော ပံ့ပိုးကူညီမှုများထံ လွှဲပြောင်းပေးခြင်း၊ စိတ်ကိုဖြေလျှော့စေသော လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ် ပြီးနောက်တွင် အများစုမှာ သက်သာလာနိုင်သည်။ သို့သော် အကူအညီပေးနေရင်းဖြင့် တိုးတက်လာမှုများ မ ရှိပါက သက်ဆိုင်ရာ အခက်အခဲအလိုက် အထူးပြုဝန်ဆောင်မှုအလွှာသို့ ကုသမှုရရှိစေရန် လွှဲပြောင်းပေးရမည် ဖြစ်သည်။

အကယ်၍ သာမန်စိတ်ဖိစီးမှုပဲဆိုစေပြီး လျစ်လျူရှုထားပြီး၊ ထိုစိတ်ဖိစီးမှုကို ကာလရှည်ကြာစွာခံစားရ ပါက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတင်မက ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၌ပါ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို ကြုံတွေ့ခံစားရနိုင်သည်။ စိတ်ဖိစီး များမှုဖြင့် ကြုံတွေ့ရသည့် ဇီဝကမ္မပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများရှိလာနိုင်သည်။ ထိုအကြောင်းအရာကို ပညာရပ် ဆိုင်ရာစကားလုံးအဖြစ် (General Adaptation Syndrome - ယေဘုယျအလိုက်သင့်ပြောင်းလဲတတ်သော လက္ခဏာစု) ဟု ဆရာဝန်နှင့် သုတေသနပညာရှင် Hans Selye မှ ၁၉၅၀ ခုနှစ်တွင် ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ခဲ့ သည်။ သူ၏ အလိုအရ အဆင့် ၃ ဆင့်ရှိပြီး

၁။ **သတိပေးတုံ့ပြန်မှု အဆင့် (Alarm Reaction Stage)** စိတ်ဖိစီးမှု သို့မဟုတ် အန္တရာယ်တစ်ခုကို စတင်ရင်ဆိုင်ရသည့် အဆင့်ဖြစ်သည်။

ဖြစ်စဉ် - ခန္ဓာကိုယ်သည် တိုက်ခိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် ထွက်ပြေးခြင်း အာရုံကြောစနစ်၏ လုပ်ဆောင်မှု (Fight-or-flight) အတွက် (အခက်အခဲများကို ရင်ဆိုင်နိုင်ရန်) အလိုလျောက် အသင့်အနေအထား သို့ပြောင်းလဲ ပြင်ဆင်လိုက်ပြီး Adrenaline ဟော်မုန်းကို ရုတ်တရက် ထုတ်လွှတ်လိုက်သည်။

လက္ခဏာများ - နှလုံးခုန်နှုန်း မြန်လာခြင်း၊ အသက်ရှူနှုန်း မြန်လာခြင်း၊ သွေးပေါင်ချိန်တက်လာခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်သည်။ တနည်းအားဖြင့် ရင်ဆိုင်ရမည့် ပြဿနာကို ရင်ဆိုင်နိုင်ရန် လိုအပ်သော ခွန်အား များ၊ နိုးကြားမှုများကို လှုံ့ဆော်ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။

၂။ **ခုခံတုံ့ပြန်မှု အဆင့် (Resistance Stage)** စိတ်ဖိစီးမှုအခြေအနေ ဆက်လက်တည်ရှိနေသည့်အခါ ခန္ဓာကိုယ်မှ တောင့်ခံနေရသည့် အဆင့်ဖြစ်သည်။

ဖြစ်စဉ် - ခန္ဓာကိုယ်သည် ပုံမှန်အတိုင်းပြန်ဖြစ်ရန် ကြိုးစားရင်း စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် လိုက်လျောညီထွေ ဖြစ်အောင် ဟော်မုန်းများ ဆက်လက်ထုတ်ပေးနေရသည်။

လက္ခဏာများ - အစပိုင်းတွင် ပုံမှန်အတိုင်း ပြန်လည်ထိန်းချုပ်နိုင်သော်လည်း ကြာလာပါက စိတ် တိုလွယ်ခြင်း၊ အာရုံစိုက်ရခက်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့် အစာအိမ်အခက်အခဲများ ဖြစ်ပေါ်လာ တတ်သည်။

၃။ **မောဟိုက်သောအဆင့် (Exhaustion Stage)** - ကာလရှည်စိတ်ဖိစီးမှု (Chronic Stress) များကို ဆက်တိုက်ခံစားနေရသောအခါ ခန္ဓာကိုယ်၏ စွမ်းအင်များကုန်ခမ်းသွားသည့် အဆင့်ဖြစ်သည်။

ဖြစ်စဉ် - ခန္ဓာကိုယ်၏ ခုခံအားစနစ်နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်နိုင်စွမ်းများ ကျဆင်းလာပြီး ကိုင် တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်း မရှိတော့ချေ။

လက္ခဏာများ - ပြင်းထန်စွာ မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ စိတ်ကျဝေဒနာ (Depression) ဝင်ခြင်း၊ အိပ် မပျော်ခြင်းနှင့် ရောဂါပိုးဝင်လွယ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။^{xxxviii, xxxix}

စိတ်ဖိစီးမှုများကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း

စိတ်ဖိစီးမှုသည် လူတို့နေ့စဉ်နှင့်အမျှကြုံတွေ့ရနိုင်သော ကဏ္ဍရပ်ဖြစ်သော်လည်း ကောင်းမွန်စွာ ကိုင်တွယ်နိုင်ခြင်း မရှိပါက ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာကိစ္စရပ်များအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်နိုင်ကြောင်း ဖော်ပြခဲ့ ပြီးဖြစ်ပါသည်။ ထို့အတွက်ကြောင့် ကောင်းမွန်ထိရောက်စွာ ကိုင်တွယ်နိုင်ရန်၊ စီမံခန့်ခွဲနိုင်ရန်မှာ အလွန်တရာ အရေးကြီးသည်။ ခန္ဓာကိုယ် ဟော်မုန်းဓာတ်များညီမျှစေရန်၊ စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် မောဟိုက်သောအဆင့်သို့မ ရောက်စေရန်အတွက် စီမံရန်လိုအပ်သည်။

(၁) စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ပေါ်စေသော အကြောင်းရင်းခံများကို နားလည်သိရှိခြင်း။

(၂) နေ့စဉ်လူနေမှု အလေ့အကျင့်များကို သုံးသပ်ပြီး ကောင်းမွန်သော ဘဝဖြစ်စေရန် စီမံပါ။

(၃) ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုနေ့စဉ်ပြုလုပ်ပါ။



- (၄) အိပ်စက်ချိန်ကို (အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအတွက် ၇-၈ နာရီ)ကြား စနစ်တကျအိပ်စက်ပါ။
- (၅) ကျန်းမာစေရန် အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအစာများကို သမမျှတစွာစားသောက်ပါ။
- (၆) မိမိကိုယ်ကို ကြင်နာစွာဆက်ဆံပါ။
- (၇) နိစ္စဓူဝ လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို စနစ်တကျစီမံခန့်ခွဲပါ။
- (၈) မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်းကို အချိန်တခုစာပေး၍ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ လုပ်ဆောင်တတ်သော အလေ့အထကို မွေးမြူပါ။
- (၉) ဆေးလိပ်၊ အရက်ကဲ့သို့ စွဲလမ်းစေသောအရာများကို ဂရုပြုသုံးစွဲပါ။
- (၁၀) Mindfulness ပစ္စယုန်တွင်တည်ရှိနေခြင်းကဲ့သို့ ရိုးရှင်းပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာသက်သာစေသော နည်းလမ်းများ ပြုလုပ်ပါ။^{xi}

ယခုအခန်းတွင် အနှစ်ချုပ်အားဖြင့်

စိတ်ဖိစီးမှုသည် နေ့စဉ်ဘဝတွင် ကြုံတွေ့ရသည့် စိန်ခေါ်မှုအများအပေါ် ခန္ဓာကိုယ်မှ တန်ပြန်လုပ်ဆောင်မှုများဖြစ်သည်။ စိတ်ဖိစီးမှုအတွင်း ဟော်မုန်းဓာတ်များထွက်လာသည် ထိုဟော်မုန်းဓာတ်များသည် အခက်အခဲကိုရင်ဆိုင်ရန် အကျိုးပြုသော်လည်း ကာလရှည်ကြာပါက ကျန်းမာရေးအပေါ် ထိခိုက်လာနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ဟော်မုန်းဓာတ်များ ဟန်ချက်ညီစေရန် မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်းများ၊ စိတ်ဖိစီးမှုကို စီမံခန့်ခွဲမှုများလိုအပ်သည်။ ထို့အပြင် စိတ်ဒဏ်ရာ ရစရာမှာလည်း ပြင်းထန်သော၊ ကာလရှည်ကြာသော စိတ်ဖိစီးမှုမှာ အရေးကြီးသော ကဏ္ဍရပ်မှ ပါဝင်သည့်အတွက် အချိန်ကာလအပိုင်းအခြားအလိုက် ဂရုပြုရန် အချက်များကို ပါဝင်သည်။ စိတ်ဖိစီးမှုသည် ရုပ်ကျန်းမာရေးအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်စေမှုကို GAS ဆိုသည့် ပညာရပ်ဆိုင်ရာအသုံးအနှုန်းနှင့် လူသားများအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှု အချက်အလက်များကို သိရှိထားခြင်းအားဖြင့် ကူညီပေးရာတွင် ထိရောက်သော လုပ်ဆောင်မှုများဖြစ်လာစေ မည်ဖြစ်သည်။

- ❖ စိတ်ဖိစီးမှု၏ သဘောသဘာဝ၊ တုန့်ပြန်မှုများ၊
- ❖ ရုပ်ကျန်းမာရေးနှင့် ချိတ်ဆက်မှုပုံစံ၊
- ❖ သာမန်စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် ကာလရှည်စိတ်ဖိစီးမှုအကျိုးသက်ရောက်ချက်များ၊ ပြင်းထန်သောအဖြစ်အပျက်များ မှတဆင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှုများ၊

❖ စိတ်ဖိစီးမှုကို စီမံခန့်ခွဲခြင်းအကြောင်းများကို လေ့လာခဲ့ပါသည်။

ယခုအခန်းအတွက် ပြန်လည်သုံးသပ်ရန်မေးခွန်းများ

- ❖ ပဋိပက္ခကာလအတွင်း မိမိတို့အနေဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှုများကို ဖြစ်စေသော အကြောင်းအရင်းခံများကို ပြန်လည် ဆန်းစစ်ပါ။ ထိုစိတ်ဖိစီးမှုများသည် ဘဝအပေါ် မည်သို့အကျိုးသက်ရောက်နေသနည်း။
- ❖ နေ့စဉ်ဘဝတွင် မည်သည့်နည်းလမ်းများဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှုများကို စီမံခန့်ခွဲနေသနည်း။ မည်သည့်လုပ်ဆောင်မှုများသည် ကောင်းသောအကျိုးရလဒ်များကို ခံစားရသနည်း။
- ❖ အကယ်၍ စိတ်ဖိစီးမှုကို ကောင်းမွန်စွာ စီမံခန့်ခွဲမှုမရှိခဲ့သည့်အတွက် ဘဝအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်စေသော ဖြစ်စဉ်ဖြစ်ရပ်တချို့ကို မိမိ၊ မိသားစုအတွင်း တွေ့ရှိအတွေ့အကြုံများဖြင့် ပြန်လည်စဉ်းစားဖော်ထုတ်ပါ။



စိတ်ဒဏ်ရာ

ယခု စိတ်ဒဏ်ရာအခန်းတွင် မြေပြင်၌ ပံ့ပိုးကူညီပေးရာတွင် တွေ့ရသည့်အခက်အခဲများ၊ တုန့်ပြန်မှုပုံစံများနှင့် အခြေခံကူညီပေးနိုင်ရေးကိုသာ အဓိကထား တင်ပြသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။ အခြေခံဖြစ်သည့် အတွက် ကြီးမားကျယ်ပြန့်သည့် စိတ်ဒဏ်ရာဆိုင်ရာအကြောင်းများကို လွှမ်းခြုံသွားနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ ပဋိပက္ခတခု၊ ဘေးဒုက္ခ ဖြစ်ရပ်တခုသည် စိတ်ဒဏ်ရာကို ရရှိနိုင်သည့်အတွက် ကနဦးကူညီစောင့်ရှောက်ပေးရာတွင် ယေဘုယျနားလည် သိရှိစေရန်ကိုသာ ရည်ရွယ်ပါသည်။

အမေရိကန်စိတ်ပညာရှင်များအသင်း (American Psychological Association - APA) မှ စိတ်ဒဏ်ရာအပေါ် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်တွင် ဆိုးရွားပြင်းထန်သော မတော်တဆဖြစ်မှုများ (ယာဉ်တိုက်မှု၊ ထိခိုက်မှုများ၊ သေဆုံးမှု များစသဖြင့်)၊ အမှုအခင်းဖြစ်မှု၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ၊ စစ်ပွဲများအပြင် လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမှတဆင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ/စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအပေါ် ထိခိုက်နာကျင်စေရန် ပြောဆိုလုပ်ဆောင်မှုများ၊ လျစ်လျူရှုခြင်းများ၊ အကြမ်းဖက်မှုများကို ကိုယ်တိုင်သော်လည်းကောင်း၊ တဆင့်ခံသော်လည်းကောင်း ကြုံတွေ့ရမှုများပါဝင်သည်။ ရုပ်သံမီဒီယာများ၊ လူမှုကွန်ယက်စာမျက်နှာများမှ တဆင့် အကြမ်းဖက်ခံရမှုများ၊ သေဆုံးသော ရုပ်ပုံ၊ ဗီဒီယိုဖိုင်များကို ကြည့်ရှုရမှာလည်း တဆင့်ခံစိတ်ဒဏ်ရာကို ကြုံတွေ့ခံရနိုင်သည်။^{xli}

အမျိုးအစားများ

စိတ်ဒဏ်ရာအမျိုးအစားများတွင်

- ❖ ကာလတိုစိတ်ဒဏ်ရာ (Acute Trauma - အန္တရာယ်သက်ရောက်စရာ အဖြစ် အပျက်ကို တကြိမ်တခါ ကြုံတွေ့ရခြင်း)၊
- ❖ ကာလရှည်စိတ်ဒဏ်ရာ (Chronic Trauma - ထပ်တလဲလဲတွေ့ကြုံရခြင်း နှိပ်စက်ခံရမှု၊ အနိုင်ကျင့်ခံရမှု၊ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု)၊
- ❖ ရှုပ်ထွေးစိတ်ဒဏ်ရာ (Complex Trauma - ဖြစ်စဉ်တခုထက် မကကြုံရခြင်း) ဥပမာအားဖြင့် မိသားစုဆုံးရှုံးခြင်း၊ နေအိမ်ဆုံးရှုံးခြင်း၊ သားသမီးများကို ဆုံးရှုံးခြင်း အစရှိသဖြင့် ဖြစ်ရပ်များပေါင်းစုံ ကြုံတွေ့ရခြင်းနှင့်

- ❖ တဆင့်ခံစိတ်ဒဏ်ရာ (Vicarious Trauma - ဖြစ်စဉ်နေရာ၌ မရှိသော်လည်း တဆင့်ခံမြင်ရ၊ ကြားရခြင်း) ဟူ၍ လေးမျိုးပိုင်းခြားနိုင်သည်။

စိတ်ဒဏ်ရာဖြစ်စဉ်များကို ခွဲခြားလေ့လာရာတွင် Big T နှင့် Small t ဟုလည်း ခွဲခြားသတ်မှတ်ခေါ်ဆိုမှုများရှိသည်။ Big T (တီအကြီး) သည် တကြိမ်တခါကြုံတွေ့ရသည့် အန္တရာယ်သက်ရောက်သော ဖြစ်စဉ်များဖြစ်ပြီး ပြင်းထန်သော စိတ်ဖိစီးမှုကိုဖြစ်ပေါ်စေသည်။

- ❖ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ/လိင်မှုပိုင်းဆိုင်ရာ နှိပ်စက်ခံရမှု၊
- ❖ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ၊
- ❖ စစ်ပွဲများ၊
- ❖ (သေစေနိုင်သည်အထိ) ပြင်းထန်သောမတော်တဆဖြစ်မှု၊
- ❖ အကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်ခံရမှု၊
- ❖ ပြန်ပေးဆွဲခံရခြင်း၊
- ❖ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအရေးပေါ်အခြေအနေကြုံရခြင်း၊
- ❖ ချစ်ခင်ရသူတဦး အသက်ဆုံးပါးခြင်း၊
- ❖ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျူးလွန်ခံရခြင်း၊
- ❖ ငယ်ဘဝတွင် လျစ်လျူရှုခံရခြင်းနှင့် အနိုင်ကျင့်စော်ကားခံရခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။^{xlii}

Small t (တီအသေး) သည် သိသာမြင်သာသော အန္တရာယ်တခုအသွင် မဆောင်သော်လည်း ကာလရှည်ကြာစွာ တွေ့ကြုံခံစားရပြီး စိတ်ခံစားချက်အပေါ်တွင် သိသာသော အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

- ❖ ကာလရှည်ကြာသော စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာဥပေက္ခာပြုခံရခြင်း၊
- ❖ ခြောက်ပစ်ကင်း သဲလဲစင်ဖြစ်ရန်လုပ်ဆောင်ခြင်း (Perfectionism)၊
- ❖ လူတကာအကြိုက် လိုက်ခြင်း (People-pleasing)၊



- ❖ လူနည်းစု၊ ဖယ်ကျဉ်ခံထားရသည့် လူတိုင်း/လူအုပ်စုအပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံခံရမှုများအဖြစ် သိက္ခာချခြင်း၊ စော်ကားခြင်း၊ စသဖြင့် မမြင်သာသောရန်လိုမှုများခံရခြင်း Microaggressions၊
- ❖ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ကဏ္ဍရပ်များတွင် ကောင်းမွန်သော ဆက်ဆံမှုများမရှိခြင်း၊
- ❖ အနိုင်ကျင့်ခံရခြင်း၊
- ❖ မိဘ၏ လွန်ကဲသောဖိအားများခံရခြင်း၊ တာဝန်ယူမှုများခြင်း၊
- ❖ ဥပဒေပိုင်းဆိုင်ရာ အကာအကွယ်မဲ့ခြင်းများ ကြုံရခြင်း (နိုင်ငံသားဖြစ်မှုမရခြင်း၊ နိုင်ငံသားအခွင့်အရေးများ ဆုံးရှုံးခြင်း စသဖြင့်)၊
- ❖ သစ္စာဖောက်မှု တွေ့ကြုံရခြင်းဖြစ်ရပ်များ ဖြစ်ကြသည်။^{xlii}

Big T မှာ သိသာထင်ရှားပြီး ပြင်ပမှလူများအပြင် မိမိကိုယ်တိုင်လည်း သိသာထင်ရှားသော ဖြစ်ရပ်ဖြစ်သည့်အတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှုကို သတိပြုမိနိုင်သော်လည်း Small t မှာ ပင်လယ်ကမ်းခြေမှ ကျောက်တုံး ကျောက်ဆောင်များကဲ့သို့ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ တိုက်စားမှုကြောင့် ကျောက်တုံးပုံစံပြောင်းလဲသွားသကဲ့သို့၊ ကျန်ုပ်တို့၏ စိတ်ပိုင်း၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှုသည် ကာလရှည်ကြာသည်နှင့်အမျှ ထိခိုက်မှုများရှိလာနိုင်သည်။ ၂၀၂၄ ခုနှစ်၊ မတ်လ၊ ထိုင်းနိုင်ငံတွင် ပြုလုပ်ထားသော သုတေသန စစ်တမ်းတခုတွင် ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်နှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသော စိတ်ဓာတ်ကျ ဝေဒနာခံစားနေရသူ ၁၀၆ ဦးကို ဆန်းစစ်ရာတွင် ၆၆ ရာခိုင်နှုန်းမှာ ပြင်းထန်သော စိတ်ဓာတ်ကျဝေဒနာနှင့် Small t ဖြစ်စဉ်ကြုံတွေ့ရသူ ချိတ်ဆက်နေကြောင်းတွေ့ရသည်။ ထိုအချက်အလက်ကို ကြည့်ခြင်းအားဖြင့် လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာ အခက်အခဲများမှတစ်ဆင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို သိသာစွာ တွေ့ရသည်။^{xliii}

စိတ်ဒဏ်ရာတွင် လက္ခဏာအုပ်စု (၄) မျိုးရှိသည်။ လက္ခဏာရပ်ရှိတိုင်းလည်း ရောဂါဟု သတ်မှတ်၍ မရနိုင်ဘဲ နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝ၊ အလုပ်အကိုင်၊ လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးအစရှိသည့် လူမှုဘဝအပေါ် အနုတ်သဘောဆောင်သော အကျိုးသက်ရောက်မှုများဖြင့် ဆန်းစစ်ရန်လိုအပ်သည်။

(၁) ဖြစ်ရပ်ကို ပြန်လည်ခံစားရခြင်း (Re-experiencing symptoms)

- ❖ အိပ်မက်ဆိုးများမြင်မက်ခြင်း၊
- ❖ အတိတ်မှဖြစ်ရပ်သည် လက်ရှိတွင်ဖြစ်နေသကဲ့သို့ ခံစားရခြင်း၊

- ❖ စိတ်ဒဏ်ရာပြန်လည်ခံစားရစေရန် အစပျိုးစေသောအရာများ (Triggers) မှ သတိပြန်ရပြီး စိတ်ပိုင်း/ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မသက်မသာဖြစ်မှုများကို ထိန်းချုပ်ကိုင်တွယ်ရန် ခက်ခဲနေခြင်းတို့ ဖြစ်ကြသည်။

(၂) ရှောင်ရှားလိုခြင်း (Avoiding things)

- ❖ လူများ၊ အရာဝတ္ထုများ၊ စိတ်ဒဏ်ရာကြုံတွေ့ခဲ့သော ကိစ္စရပ်များကို မပြောလိုခြင်း၊ မကြားလိုခြင်း အစရှိသဖြင့် ရှောင်ရှားခြင်းများကို ဆိုလိုသည်။
- ❖ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းမှာ မိမိထံတွင် အန္တရာယ်ရှိသည်ဟု ခံစားရခြင်း၊ မလုံခြုံဟု ခံစားရခြင်း၊
- ❖ မိမိကိုယ်ကိုအလုပ်များ ဖိလုပ်၍ဖြစ်စေ၊ အကြောင်းအရာဖြစ်ရပ်ကို မပြောမိ၊ မတွေးမိရန် ကြိုးစားခြင်း မျိုးဖြစ်သည်။

(၃) အနုတ်သဘောဆောင်သော အတွေးများအမြင်များရှိနေခြင်း (Negative thoughts and feelings)

- ❖ ထုံထိုင်းနေသောခံစားချက်များ (feel numb) - အပြုသဘောဆောင်သော ခံစားချက်ကို ဖြစ်စေ၊ အခြားသူများနှင့် အတူတကွ ချစ်ခင်ကြင်နာစွာနေရန်ခက်ခဲခြင်း၊ မိမိအရင်က လုပ်ခဲ့ဖူးသော စိတ်ကျေနပ်စရာ ကိစ္စရပ်များ (ရုပ်ရှင်ကြည့်ခြင်း၊ သီချင်းဆိုခြင်း၊ စာအုပ်ဖတ်ခြင်းကဲ့သို့) အကြောင်းအရာများ အပေါ် စိတ်ပါဝင်စားမှုနည်းလာခြင်း။
- ❖ မိမိကြုံတွေ့ခဲ့သော စိတ်ဒဏ်ရာရစရာအဖြစ်အပျက်ကို မေ့သွားခြင်း၊ ပြန်စဉ်းစားရန်၊ ဖွင့်ပြောရန်ခက်ခဲခြင်း။
- ❖ မိမိရှင်သန်ကမ္ဘာကြီးမှာ အန္တရာယ်များနှင့် ပြည့်နှက်နေသည်ဟု အတွေးရှိခြင်း၊ မည်သူတဦးတယောက်ကိုမျှ မယုံကြည်ရဟု တွေးနေမိခြင်း။
- ❖ ဖြစ်ရပ်ဆိုးမှ မိမိ(တဦးတည်း)လွတ်မြောက်လာသည့်အတွက် အပြစ်စွဲစိတ် (Guilt) နှင့် ရှက်သော စိတ်များရှိနေခြင်း၊ အလားတူဖြစ်ရပ်ကို မဖြစ်စေလိုသည့် စိတ်ရှိနေခြင်းတို့ဖြစ်ကြသည်။

(၄) နိုးကြားနေခြင်း။ (Hyperarousal)

ခံစားချက်များ ထိန်းမနိုင်၊ သိမ်းမနိုင်ဖြစ်နေခြင်း၊ စိတ်ထဲတွင် (တခုခုမှာ) အန္တရာယ်ရှိနေသည့်အတွက် အစဉ်အမြဲနိုးကြားနေခြင်း လက္ခဏာများနှင့် ရုတ်တရက်ဆိုသလို ဒေါသများထွက်လာတတ်ခြင်း၊ စိတ်ကသိကအောက်ဖြစ်လွယ်ခြင်းတို့ကို ကြုံတွေ့ခံစားရနိုင်သည်။ နိုးကြားသည့် လက္ခဏာရပ်ထဲတွင်



- ❖ ညအိပ်စက်ရန်ခက်ခဲခြင်း၊
- ❖ အာရုံစူးစိုက်ရန်ခက်ခဲခြင်း၊
- ❖ သေးငယ်သော အသံ (သို့) အံအားသင့်စရာ ဖြစ်စေကာမူ အလန့်တကြားဖြစ်ခြင်း၊
- ❖ ကျန်းမာရေးနှင့် မလျော်ညီသောအရာများကို လုပ်ဆောင်လာခြင်း - ဆေးလိပ်၊ အရက်၊ မူးယစ်ဆေးဝါးများ အလွန်အကျွံသုံးစွဲခြင်း၊ ဒေါသကြီးစွာဖြင့် ကားမောင်းခြင်းတို့ဖြစ်ကြသည်။^{xliv}

စိတ်ဒဏ်ရာဆိုင်ရာသည် ကြုံတွေ့ရသည့် အဖြစ်အပျက်ပြီးနောက် အထက်ဖော်ပြပါလက္ခဏာများသည် ၃ ရက်မှ ၁ လအကြားအခြေအနေကို ကာလတိုစိတ်ဖိစီးမှုဆိုင်ရာတုန့်ပြန်မှု/ဝေဒနာ Acute Stress Reaction - ဟု ခေါ်ဆိုပြီး Acute Stress Disorder ဟုလည်း အများစုခေါ်သည့် အဆင့်သို့ရောက်သည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် ၁ လမှ ၆ လကြားတွင် စိတ်ဒဏ်ရာ ဖြစ်ရပ်လွန်စိတ်ဖိစီးမှုဝေဒနာ Post Traumatic Stress Disorder - PTSD ဟု ခေါ်သည်။^{xlv} စိတ်ဒဏ်ရာသည် Depression စိတ်ကျဝေဒနာ၊ Anxiety စိုးရိမ်မှုလွန်ကဲသောဝေဒနာ၊ Grief ပူဆွေးခြင်း၊ Anger ဒေါသကြီးခြင်း၊ Insomnia ညအိပ်မပျော်ခြင်း၊ Suicide မိမိကိုယ်ကိုအဆုံးစီရင်ခြင်းတို့နှင့်လည်း ချိတ်ဆက်နေတတ်သည်။ ၂၀၁၇ ခုနှစ်က PTSD ကို ရရှိမှုကို ဆန်းစစ်သော WHO ၏ စာတမ်းတခုအရ စိတ်ဒဏ်ရာရစရာအဖြစ်အပျက်ကို ၅ ဒဿမ ၆ ရာခိုင်နှုန်း ကြုံတွေ့ထားကြမှုရှိပြီး၊ PTSD မှာ ၃ ဒဿမ ၉ ရာခိုင်နှုန်းသာရှိကြောင်းတွေ့ရှိရသည်။^{xlvi} လူတိုင်းသည် စိတ်ဒဏ်ရာရစရာကို ဘဝတွင် တကြိမ်ထက် မက ကြုံတွေ့ရနိုင်သော်လည်း PTSD ကို လူတိုင်းရာခိုင်နှုန်းပြည့် မခံစားရနိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။

ကလေးဆိုင်ရာစိတ်ဒဏ်ရာ

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာသည် မွေးသည်မှ အသက်သေဆုံးသည်အထိ လူတိုင်းတွင် ကြုံတွေ့ရသော အရာသာဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝတွင်မူ “အသက်ငယ်ငယ်ရွယ်နှဲ့ ဘာတွေ စိတ်ဓာတ်ကျစရာလိုလဲ”၊ “လူ့ဘဝမှာ ဘာတာဝန်မှ မယူရဘဲ စိတ်ဖိစီးစရာဘာရှိမှာလဲ” အစရှိသည့် နားလည်မှုလွဲမှားမှုများစွာရှိနေသည်။ အမှန်တကယ်မှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာသည် အရွယ်သုံးပါးစလုံးတွင် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိနိုင်သည်။

ကလေးစိတ်ဒဏ်ရာရစရာ အဖြစ်အပျက်များသည် လူကြီးများကဲ့သို့ပင် တုန်လှုပ်ခြောက်ခြားစရာကောင်းသော

- ❖ ရုပ်ပိုင်း၊ လိင်ပိုင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းခံရခြင်း (သို့) (လိုအပ်ချက်များကို) လျစ်လျူရှုခံရခြင်း၊
- ❖ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်နှင့် နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာအန္တရာယ်များကြုံတွေ့ရခြင်း၊

- ❖ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု၊ ရုပ်ရွာဒေသအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုများကြုံတွေ့ရခြင်း၊
- ❖ အကြမ်းဖက်သမားများ၏ တိုက်ခိုက်မှုခံရခြင်း၊ အစုလိုက်အပြုံလိုက် အကြမ်းဖက်ကြုံရခြင်းနှင့် ကျောင်းတွင်း ပစ်ခတ်တိုက်ခိုက်မှုများ ကြုံတွေ့ရခြင်း၊
- ❖ ခွဲခြားဆက်ဆံခံရမှုများ၊ ဘက်လိုက်ပြီး မလိုမုန်းထားမှုများရှိခြင်း၊ လူမျိုးရေးခွဲခြားမှုများ ကြုံတွေ့ရခြင်း၊
- ❖ ချစ်ရခင်ရသူ တဦးဦး ရုတ်တရက်ဆုံးပါးခြင်း၊ အကြမ်းဖက်ခံရပြီးနောက် ဆုံးရှုံးမှုကြုံတွေ့ရခြင်း၊
- ❖ မိသားစုဝင် တဦးဦးဖြစ်စေ၊ သူကိုယ်တိုင်ဖြစ်စေ မူးယစ်ဆေးစွဲလမ်းခြင်း၊
- ❖ စိတ်ဒဏ်ရာရစရာခွဲခွာခြင်းများ၊
- ❖ စစ်ဘေးရှောင်အဖြစ်နေရခြင်း၊ စစ်ပွဲအနိဋ္ဌာရုံများကို တွေ့ကြုံရခြင်း၊
- ❖ အသက်အန္တရာယ်နီးကပ်လောက်သော ဖြစ်ရပ်ဆိုးများ၊ အသက်ဘေးနီးစပ်ခဲ့သော အပြင်းအထန်နာမကျန်း ဖြစ်မှုများတွေ့ကြုံရခြင်း၊
- ❖ လက်နက်ကိုင်မိသားစုအတွင်း စိတ်ဖိစီးမှုများ (မိဘများ - ရှေ့တန်းထွက်ချိန်တွင် ခွဲခွာရခြင်း၊ သေဆုံးခြင်း၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုများ ကြုံရခြင်း) အစရှိသည့် ဖြစ်ရပ်များသည် ကလေးစိတ်ဒဏ်ရာရရှိစေရန် အကြောင်းအချက်များ ဖြစ်ကြောင်း The National Child Traumatic Stress Network – NCTSN အဖွဲ့အစည်းမှ ဆိုထားသည်။^{xlvii}

ကလေးငယ်များတွင် စိတ်ဒဏ်ရာဆိုင်ရာ တုန့်ပြန်မှုများသည် အသက်အရွယ်အလိုက် အကျိုးသက်ရောက်မှု ပုံစံများကို Child Wellbeing and Trauma အဖွဲ့အစည်းမှ စာရင်းပြုစုထားသည့် အောက်ဖော်ပြပါ ဝက်ဆိုဒ်တွင် ဆက်လက်လေ့လာရန် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။ Website Link

ယေဘုယျအားဖြင့်

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွင်

- ❖ ဆေးပညာဖြင့် ရောဂါရှာဖွေရန်ခက်ခဲသော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအခက်အခဲများ၊
- ❖ နာတာရှည်နာမကျန်းဖြစ်မှု၊



- ❖ ဖြေရှင်းမရနိုင်သော ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊
- ❖ အစာအိမ်နာခြင်းအပါအဝင် အစာအိမ်ဆိုင်ရာပြဿနာများ၊
- ❖ မကြာခဏဖျားနာမှုရှိခြင်း၊
- ❖ အိပ်စက်ချိန်ပုံစံပြောင်းလဲလာခြင်း (အလွန်အမင်းအိပ်ခြင်း၊ အိပ်စက်ရခက်ခဲခြင်း)
- ❖ အစာစားသောက်မှုပုံစံပြောင်းလဲလာခြင်း၊

သိမှုပိုင်းဆိုင်ရာတွင်

- ❖ မျှော်လင့်ချက်မဲ့ခြင်း၊
- ❖ အာရုံစူးစိုက်ရန်ခက်ခဲခြင်း၊ (သင်ကြားသင်ယူမှုနှင့် တွေးခေါ်မှုအပိုင်းများတွင်)
- ❖ ပညာရေးအပေါ် စိတ်မဝင်စားတော့ခြင်းအပါအဝင် တခြားသော စိန်ခေါ်မှုများရှိလာခြင်း၊
- ❖ မှတ်ဉာဏ်အပေါ် အနှောက်အယှက်ဖြစ်လာခြင်း၊
- ❖ လုပ်ဆောင်စရာတခုမှတခုသို့ပြောင်းလဲရန်ခက်ခဲခြင်း၊

စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာတွင်

- ❖ ကြောက်ရွံ့မှုများသိသိသာသာရှိနေခြင်း၊
- ❖ အထိတ်တလန့်ဖြစ်လွယ်ခြင်း၊
- ❖ အန္တရာယ်ရှိနေသည်ဟု အသိစိတ်နိုးကြားနေခြင်း၊
- ❖ ဝမ်းနည်းခြင်း၊
- ❖ မကြာခဏဆိုသလို စိတ်အတက်အကျရှိခြင်း၊
- ❖ စိတ်ခံစားချက်များကို ထိန်းချုပ်ကိုင်တွယ်ရန်ခက်ခဲခြင်း၊
- ❖ ခံစားချက်များထုံထိုင်းနေခြင်း၊
- ❖ အလွန်အမင်းငိုကျွေးခြင်း၊



အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာတွင်

- ❖ လူမှုဆက်ဆံရေးတွင် ကင်းပြတ်လာခြင်း၊ (တဦးတည်းကွဲထွက်နေခြင်းများလာသည်)
- ❖ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ စိတ်မထိန်းနိုင်မှုပြင်းထန်လာခြင်း၊
- ❖ ငယ်ဘဝမှ တုန့်ပြန်မှုများကဲ့သို့ တုန့်ပြန်မှုများရှိခြင်း၊ (စိုးရိမ်စရာ ကြုံတွေ့ချိန်တွင် အိပ်ယာထဲတွင် အပေါ့သွားခြင်း၊ လက်မစုပ်ခြင်း၊ မိဘများကို မျက်စေ့အောက်မှအပျောက်မခံခြင်း)
- ❖ မိမိကိုယ်ကိုထိခိုက်နာကျင်စေသော အပြုအမူများရှိခြင်း၊
- ❖ အသက်အန္တရာယ်နီးစပ်သော အပြုအမူများကို ပြုလုပ်ခြင်း၊

လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့်တွယ်တာမှုဆိုင်ရာတွင်

- ❖ အုပ်ထိန်းသူများနှင့် တွယ်တာမှုပုံစံခက်ခဲလာခြင်း၊
- ❖ သူငယ်ချင်းအချင်းချင်းကြား ပေါင်းရသင်းရခက်ခဲခြင်း၊
- ❖ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်နှင့် လိုက်လျောညီထွေမနေတတ်တော့ခြင်း၊
- ❖ မိသားစုများ၊ သူငယ်ချင်းများအကြား ခပ်တန်းတန်းနေလာခြင်း၊
- ❖ လူမှုကျင့်ဝတ်များ၊ လောကဝတ်များအတိုင်း လုပ်ဆောင်ရန်ခက်ခဲလာခြင်း (ဥပမာ- လူမှုရေးအရိပ် အကဲ မသိတော့ခြင်း၊ ပြုံးပြသော်လည်း ပြန်လည်တုန့်ပြန်ခြင်းမရှိခြင်း)
- ❖ အခြားသူများကို ယုံကြည်ရန်ခက်ခဲလာခြင်း၊
- ❖ အုပ်ထိန်းမှုလိုအပ်ကြောင်း မြင်သာနေခြင်း အစရှိသော လက္ခဏာများဖြစ်ကြသည်။^{xlviii}

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကနဦးကူညီစောင့်ရှောက်မှု လမ်းညွှန်စာအုပ်တွင် ကလေးများနှင့်ပတ်သက်၍ အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များကို လုပ်ဆောင်ရန်ဖော်ပြထားသည်။

(၁) ချစ်ခင်သူများနှင့် အတူတကွထားပါ။

- ❖ ၎င်းတို့အား အခွင့်အခါကြုံတိုင်း သူတို့၏ စောင့်ရှောက်သူများ၊ မိသားစုများနှင့် အတူတကွထားပါ။ မိသားစု၊ အုပ်ထိန်းသူများနှင့် ခွဲထားရန် မကြိုးစားပါနှင့်။



- ❖ မိသားစုနှင့်ကွဲကွာနေပါက ၎င်းတို့အား ယုံကြည်ရသော ကလေးသူငယ် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး ကွန်ရက် (သို့) အဖွဲ့အစည်းတခုနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးပါ။ ကလေးအား စောင့်ရှောက်မည့်သူမရှိဘဲ မထားခဲ့ပါနှင့်။
- ❖ ကလေးသူငယ် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့ တခု မရနိုင်ပါက ၎င်းတို့၏ စောင့်ရှောက်သူများကို ရှာဖွေရန် (သို့) ၎င်းတို့ကို စောင့်ရှောက်ပေးနိုင်မည့် အခြားမိသားစုများကို ဆက်သွယ်ရန် သင်ကိုယ်တိုင်ဆောင်ရွက်ပါ။

(၂) ဘေးကင်းစေရန်လုပ်ဆောင်ပါ။

- ❖ ဒဏ်ရာရသူများ (သို့) ဆိုးရွားစွာပျက်စီးမှုများကဲ့သို့ ကြောက်ရွံ့ဖွယ်မြင်ကွင်းများနှင့် တွေ့ကြုံရခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးပါ။
- ❖ အဖြစ်အပျက်နှင့်ပတ်သက်သည့် စိတ်ဒုက္ခရောက်ဖွယ် အကြောင်းအရာများ၊ ၎င်းတို့ မကြားရစေရန် ကာကွယ်ပေးပါ။
- ❖ ၎င်းတို့အား မီဒီယာများ (သို့) တွေ့ဆုံမေးမြန်းလိုသည့် အရေးပေါ်ကယ်ဆယ်ရေး တုန့်ပြန်မှုကဏ္ဍတွင် မပါဝင်သူများနှင့် မတွေ့စေရန် ကာကွယ်ပေးထားပါ။

(၃) နားထောင်ပါ၊ စကားပြောပါ၊ ကစားပါ။

- ❖ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နေပါ။ စကားကို နူးနူးညံ့ညံ့ ကြင်ကြင်နာနာ ပြောပါ။
- ❖ ၎င်းတို့၏ အခြေအနေနှင့်ပတ်သက်၍ ကလေးများ၏ အမြင်ကို နားထောင်ပါ။
- ❖ ကလေးများကို ၎င်းတို့ မြင်နိုင်သည့် အနေအထားလောက်တွင် စကားပြောရန် ကြိုးစားပါ။ ၎င်းတို့ နားလည်နိုင်သည့် စကားလုံးများ၊ ရှင်းလင်းချက်များကို အသုံးပြုပါ။
- ❖ ၎င်းတို့၏ အမည်၊ မည်သည့်နေရာမှလာသည်တို့အပြင် ၎င်းတို့၏ စောင့်ရှောက်သူများ၊ အခြားမိသားစုဝင်များကို ကူညီရှာဖွေပေးနိုင်သည့် လိုအပ်သော အချက်အလက်များကို ရှာဖွေပါ။
- ❖ ၎င်းတို့သည် ၎င်းတို့၏ စောင့်ရှောက်ပေးသူများနှင့် အတူရှိပါက မိမိတို့ကလေးများအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ရာတွင် စောင့်ရှောက်ပေးသူများကို ပံ့ပိုးပေးပါ။
- ❖ ကလေးများနှင့် အချိန်ကုန်ရာတွင် ၎င်းတို့၏ အသက်အရွယ်အလိုက် ကစားပွဲများတွင် ပါဝင်စေခြင်း



(သို့) ၎င်းတို့ စိတ်ဝင်စားမှုများအကြောင်း ရိုးရိုးရှင်းရှင်းပြောဆိုခြင်းများပြုလုပ်ပါ။

အကူအညီပေးသူများအနေဖြင့်

- ❖ ကလေးများကို အချိန်နှင့်ဂရုစိုက်မှုပိုပေးပါ။
- ❖ ၎င်းတို့ အန္တရာယ်ကင်းကြောင်း မကြာခဏအသိပေးပါ။
- ❖ ၎င်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ရပ်ဆိုးများဖြစ်လာခဲ့ခြင်း မဟုတ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- ❖ ကလေးငယ်များအား စောင့်ရှောက်သူများ၊ ညီအကိုမောင်နှမများ၊ ချစ်ရခင်ရသူများနှင့် ခွဲထားခြင်း မပြုပါနှင့်။
- ❖ တတ်နိုင်သမျှ ပုံမှန်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များကို အချိန်ဇယားရေးဆွဲ၍ လုပ်ပေးပါ။
- ❖ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့် အကြောင်းအရာများကို ထိတ်လန့်ဖွယ်အသေးစိတ်အချက်အလက်များ မပါဘဲ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ပြောပြပေးပါ။
- ❖ ၎င်းတို့သည် ကြောက်လန့်နေလျှင် (သို့) အချင်းချင်း တွယ်ကပ်နေလျှင် ၎င်းတို့အား နီးနီးကပ်ကပ်နေခွင့် ပြုပါ။
- ❖ လက်မစုပ်ခြင်း (သို့) အိပ်ရာထဲတွင် အပေါ့သွားခြင်းကဲ့သို့ ငယ်စဉ်က ပြုခဲ့သည့် အပြုအမူများပြန်လည် ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် စိတ်ရှည်ပေးပါ။
- ❖ ဖြစ်နိုင်ပါက ကလေးများကို ကစားစေရန်နှင့် အပန်းဖြေရန်အခွင့်အရေးပေးပါ။^{xlix}

ကုသမှုဆိုင်ရာ

စိတ်ဒဏ်ရာကို ကိုင်တွယ်ရာတွင် စိတ်ဒဏ်ရာအထူးပြုနားလည်တတ်ကျွမ်းသူများနှင့် တွေ့ဆုံပြသသင့်ပြီး၊ MHPSS ၏ အထူးပြုဝန်ဆောင်မှုတွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကုထုံးများအဖြစ်

၁။ **Eye Movement Desensitization and Reprocessing Therapy (EMDR)** မျက်ဝန်းရွေ့လျားမှု၊ အာရုံခံစားမှုလျော့ချခြင်းနှင့် ဦးနှောက်ဆောင်ရွက်မှုပြန်လည်ပြုပြင်ပေးသည့် စိတ်ကုထုံး၊

၂။ **Cognitive Processing Therapy (CPT)** - စိတ်ဒဏ်ရာရခဲ့သည့် အဖြစ်အပျက်များနှင့် ဆက်နွှယ်သည့်



အတွေးများ၊ ယုံကြည်မှတ်ယူထားမှုများကို ပြန်လည်ကူညီပေးသည့် စိတ်ကုထုံး၊

၃။ **Trauma-Focused Cognitive Behavioural Therapy (TF-CBT)** - စိတ်ဒဏ်ရာရခဲ့သည့် အဖြစ်အပျက်များနှင့် ဆက်နွှယ်သည့် အသိအမြင်၊ ခံစားချက်များနှင့် အပြုအမူပြောင်းလဲပေးသည့် စိတ်ကုထုံး၊

၄။ **Exposure therapy** - ရင်ဆိုင်ထိတွေ့စေသောကုထုံး။ မိမိကြောက်သော၊ စိုးရိမ်သောအရာကို ကိုယ်ထိလက်ရောက် ထိတွေ့ရန် အားပေးသော အပြုအမူကုထုံး၊

၄။ **Group Therapy** - အစုအဖွဲ့ကုထုံးတို့ပါဝင်သည်။

ထို့အပြင် ဆေးဝါးများဖြင့် စိတ်ကျန်းမာရေး အထူးကုဆရာဝန်များမှတစ်ဆင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုသက်သာစေသည့် ဆေးဝါးများ၊ စိတ်ကျခြင်းသက်သာစေသည့် ဆေးဝါးများနှင့် စိတ်ငြိမ်ဆေးများဖြင့် ကုသရသည်။^၁

ဖြေရှင်းကိုင်တွယ်ခြင်း

စိတ်ဒဏ်ရာကိုကိုင်တွယ်ရာတွင် Institute on Trauma and Trauma-informed Care (2021) by FalLOT & Harris အရ

(၁) **Safety** - ဘေးကင်းလုံခြုံသည့် ရပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းခံစားချက်ရရှိစေရန် လူမှုပတ်ဝန်းကျင်ကို ပြင်ဆင်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုနှင့် အခြားသူများအများ ဘေးကင်းစေရန် လုပ်ဆောင်ခြင်း၊

(၂) **Trustworthiness** - ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ခြင်း၊

(၃) **Choice** - ရွေးချယ်ခြင်း၊ (မိမိကိုယ်ကိုကိုယ် အတွေး၊ အပြုအမူ ခံစားချက်များ စိတ်သက်သာရာရစေရန် လုပ်ဆောင်နိုင်မှုများကို ဖော်ထုတ်ကာ လုပ်ဆောင်ခြင်း။)

(၄) **Collaboration** - ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်း၊ (ကူညီပေးရာတွင် “ဒီဟာလုပ်ပါ၊ ဟိုဟာလုပ်ပါ”ဆိုခြင်းထက် အသိအမြင်၊ ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်သည့် နည်းလမ်းများကို အတူတကွရှာဖွေဖော်ထုတ်ပေးခြင်း၊ တုန့်ပြန်ချက်များ အတူတကွသုံးသပ်ပေးခြင်း)

(၅) **Empowerment** - လုပ်နိုင်စွမ်း/စွမ်းဆောင်နိုင်စွမ်းများကို ဖော်ထုတ်အသိအမှတ်ပြုပြီး၊ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရနိုင်မည့် အရာများကို လုပ်ကိုင်နိုင်ရန် အားပေးခြင်းတို့ပါဝင်သည်။^၂

ယခုအခန်းတွင် အနှစ်ချုပ်အားဖြင့်

ပဋိပက္ခများ၊ အရေးပေါ်အခြေအနေများကြောင့် နောက်ဆက်တွဲ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအပေါ် စိတ်ဒဏ်ရာ နှင့်ဆက်စပ်၍ အကျိုးသက်ရောက်နိုင်သည့် အကြောင်းအရာများကို ဖော်ပြထားသည်။ စိတ်ဖိစီးမှုအခြေအနေ တွင် ဖွင့်ပြောလိုက် ရုံဖြင့် စိတ်သက်သာရာရနိုင်သော်လည်း စိတ်ဒဏ်ရာတွင် ဖွင့်ပြောပြီးပါက စိတ်ဒဏ်ရာ တဖန်ပြန်လည် ခံစားရစေသည့်အတွက် ရင်ဖွင့်နေချိန်တွင် စိတ်မသက်သာစရာများကို ဆက်မပြော၍ ရနိုင် ကြောင်း၊ အခြေခံအားဖြင့် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုနှင့် စိတ်တည်ငြိမ်မှုရစေမည့် နည်းစနစ်များဖြင့် ကူညီပေးနိုင် သည်။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်နေရင်းဖြင့် မသက်သာပါက အထူးပြုဝန်ဆောင်မှုထံ လွှဲပြောင်းပေးရမည်ဖြစ်သည်။ ကလေးများအတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံမှု၊ နွေးထွေးမှု၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို အချိန်ဇယားချမှတ်လုပ်ဆောင်ပေးမှုတို့မှာ အခြေခံအားဖြင့် လုပ်ဆောင်ရန် အရေးကြီးသည်။

- ❖ စိတ်ဒဏ်ရာဖြစ်ပေါ်စေသည့် ဖြစ်စဉ်ဖြစ်ရပ်များ၊ စိတ်ဒဏ်ရာပုံစံအမျိုးအစားများ၊
- ❖ ယေဘုယျလက္ခဏာစုများ၊ ဖြေရှင်းကိုင်တွယ်ပေးရမည့် အခြေခံသဘောတရားများနှင့် ကုထုံးများ အကြောင်း၊
- ❖ ကလေးငယ်များအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်နိုင်သည့် ပုံစံများနှင့် အဓိကကူညီပေးရမည့် အကြောင်း အရာများကို လေ့လာခဲ့ပါသည်။

ယခုအခန်းအတွက် ပြန်လည်သုံးသပ်ရန်မေးခွန်းများ

- ❖ စိတ်ဒဏ်ရာကြုံတွေ့လာရတိုင်း စိတ်ဝေဒနာများရှိလာနိုင်သည်ဟု မယူဆရန် အဘယ်ကြောင့် အရေး ကြီးသနည်း။
- ❖ မိမိတို့၏ အရပ်ဒေသတွင် စိတ်ဒဏ်ရာကို ရိုးရှင်းနားလည်လွယ်မည့် ပုံစံဖြစ်စေရန် မည်သို့ရှင်းပြရ မည်နည်း။
- ❖ စိတ်ဒဏ်ရာလက္ခဏာများအပေါ် မိမိတို့၏ အရပ်ဒေသတွင် နားလည်ထားကြသည့် ပုံသဏ္ဌာန်များရှိ သလား။



မီးစာကုန်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း

စိတ်ဖိစီးစရာ၊ စိတ်ပူပန်စရာ၊ စိုးရိမ်စရာအစရှိသဖြင့် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ တွေ့ကြုံရသော အရာများသည် ကာလရှည်ကြာစွာ ကြုံတွေ့ရပါက နောက်ဆုံးတွင် မီးစာကုန်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း (Burnout) ဆိုသည့် ခံစားချက်ကို တွေ့ကြုံခံစားရ နိုင်သည်။

လွန်ကဲသော တာဝန်ဖိစီးမှု၊ ကာလရှည်ကြာသော စိတ်ဖိစီးစရာများ၊ စိတ်ခံစားချက်အပေါ် ပြင်းထန်သော အကျိုးသက်ရောက်မှုများကြောင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွင် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်သော အခြေအနေတရပ်ကို ခေါ်ဆိုသည်။ သိသာထင်ရှားသော လက္ခဏာရပ်များမှာ စိတ်ဝင်စားသော အကြောင်းအရာများ၊ စိတ်အားထက်သန်မှုများ လျော့ကျခြင်းများ၊ ပျောက်ဆုံးမှုများ၊ အဆိုးမြင်စိတ်များ၊ မျှော်လင့်ချက်မဲ့ခြင်းများဖြစ်လာနိုင်သည်။ ထိုမှတဆင့် မိသားစု၊ အလုပ်နှင့် လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး နယ်ပယ်များတွင်ပါ ထိခိုက်လာနိုင်သည်။ စိတ်ဖိစီးမှုအခန်းတွင် ဖော်ပြခဲ့သည့် GAS အရ ကြည့်မည်ဆိုလျှင် ခန္ဓာကိုယ်မှ လိုအပ်သော ဟော်မုန်းဓာတ်များ၊ စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် ထွက်စေသော ဟော်မုန်းဓာတ်များ အလိုလျောက်ဆက်မထုတ်နိုင်တော့သည့် အဆင့်ဖြစ်ပြီး ဖျားနာခြင်း၊ တုပ်ကွေးကဲ့သို့ ခံစားရခြင်းများဖြစ်လာနိုင်သည်။ⁱⁱⁱ

မီးစာကုန်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းသည် လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း ကာလရှည်စိတ်ဖိစီးမှုများကို စနစ်တကျစီမံခန့်ခွဲနိုင်ခြင်း မလုပ်နိုင်မှုကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသော လက္ခဏာစုကို ခေါ်ဆိုသည်။

- ❖ စွမ်းအင်ကုန်ခမ်းလာသလိုခံစားရခြင်း၊ ခြေကုန်လက်ပန်းကျခြင်း၊
- ❖ အလုပ်အပေါ် စိတ်ပါဝင်စားမှုလျော့ကျလာခြင်း၊ အလုပ်အပေါ် (ယခင်က မိမိစိတ်အားထက် သန်သော၊ တက်ကြွသော) အနုတ်သဘောဆောင်သော အမြင်များမြင်လာခြင်း၊ အဆိုးမြင်စိတ်များတိုးပွားလာခြင်း၊
- ❖ လုပ်ငန်းခွင်ကျွမ်းကျင်မှုအရည်အသွေးများလျော့ကျလာခြင်း

ဟူသည့် အဓိကရှုထောင့် ၃ ခုရှိကြောင်း ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်းမှ ထုတ်ဝေသော (World Health Organization - WHO) International Classification of Diseases (ICD-11) စာအုပ်တွင် ဖော်ပြသတ်မှတ်ထားသည်။^{liii}

မီးစာကုန် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုသည် ၂၀၁၈ ခုနှစ်တွင် ကုသမှုဆိုင်ရာ ဆေးဝါးပညာရှင်များဖြစ်ကြသော Bridgeman, P. J., Bridgeman, M. B., & Barone, J. တို့မှ ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးသော ဝန်ထမ်းများ၊ ပညာရှင်များအနေဖြင့် အလုပ်ကိုင်မှတစ်ဆင့် ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတို့ အကျိုးသက်ရောက်စေပြီး အလုပ် အပေါ် စိတ်ကျေနပ်မှုလျော့ကျခြင်း၊ လုပ်ဆောင်ရည်ကျဆင်းခြင်းတို့ကို တွေ့ရှိခဲ့ကြသည်။^{liv} ကျန်းမာရေး ပညာရှင်များသာမကဘဲ စိတ်ဖိစီးမှုများ၊ စိတ်ဒဏ်ရာအတွေ့အကြုံများနှင့် ချိတ်ဆက်နေသော အလုပ်များ သည်လည်း မီးစာကုန် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကို ကြုံတွေ့ခံစားရနိုင်သည်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်း၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်တွင် ကာလရှည်ကြာသော စိတ်ဖိစီးမှုကို ကြုံတွေ့ရသော လုပ်ငန်းများနှင့် ကောင်းမွန်စွာ စီမံခန့်ခွဲနိုင်မှုမရှိခြင်းကြောင့် ရလဒ်အနေဖြင့် မီးစာကုန်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကို ကြုံတွေ့ခံစားရနိုင်သည်။^{lv}

လက္ခဏာများ

မီးစာကုန်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကို စိတ်ပညာရှင် Dr. Herbert Freudenberger မှ (၁၉၇၄) ခုနှစ်တွင် သူ၏ ဝန်ထမ်းများတွင် ကြုံတွေ့ရသည့် လက္ခဏာများကို ဆန်းစစ်၍ ဖော်ထုတ်ခဲ့သည်။

သူ့အလိုအရ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွင်

- ❖ အခြေကုန်လက်ပန်းကျခြင်း၊
- ❖ (သာမန်)အအေးမိမှုမှ ပြန်လည်သက်သာရန်ခက်ခဲခြင်း၊
- ❖ မကြာခဏခေါင်းကိုက်ခြင်း၊
- ❖ အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာအခက်အခဲများ မကြာခဏဖြစ်ခြင်း၊
- ❖ ညအိပ်ပျော်ရန်ခက်ခဲခြင်း၊
- ❖ အသက်ရှူနှုန်းတိုခြင်း။

အပြုအမူဆိုင်ရာတွင်

- ❖ စိတ်ဆိုး မာန်ဆိုး ဖြစ်လွယ်ခြင်း၊
- ❖ ပြင်းထန်သော စိတ်ခံစားချက် တုန့်ပြန်မှုများရှိခြင်း (ရုတ်တရက်ငိုကြွေးချင်လာခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း စသဖြင့်)
- ❖ သံသယစိတ်များခြင်း၊ မိမိလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များဖြစ်စေကာမူ ယုံမှားသံသယလွန်ကဲခြင်း၊



- ❖ မူးယစ်ဆေးစွဲလမ်းခြင်း၊
- ❖ ခေါင်းမာခြင်း၊ အတွေးများခက်ထန်ခြင်း/ပြုပြင်ပြောင်းလဲလွယ်ရန် ပျော့ပြောင်းမှုမရှိခြင်း၊ အခြားသူများ၏ စကားများကို နားမထောင်လိုခြင်း၊
- ❖ အပြုသဘော မဆောင်သော အမြင်သဘောထားများရှိလာခြင်း၊
- ❖ စိတ်ဓာတ်ကျသည့် အသွင်ဆောင်လာခြင်း (ထို့အတွက်ကြောင့် DSM V တွင် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း နှင့် ပူးတွဲ ကုသရန် ဖော်ပြထားသည်။)

ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း

မီးစာကုန်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းသည် ဘဝရှင်သန်မှုဟန်ချက်ညီစေရန် ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်သည်။

- (၁) **စည်းထားခြင်း** - မိမိ၏ လုပ်နိုင်စွမ်း၊ မိမိတာဝန်၊ မိမိ၏ အချိန်များကို စနစ်တကျစီမံခန့်ခွဲရန် လိုအပ်သည်။ ကိုယ်တာဝန်မယူနိုင်သည့် အရာများကို အာရုံစိုက်မိခြင်းမှလည်း မိမိကိုယ်ကို အားမလို အားမရဖြစ်ကာ မလုပ်ဆောင်နိုင်ဟု မြင်လာနိုင်သည်။ ထို့အတွက် လုပ်ဆောင်နိုင်သောအရာများ၊ အထမြောက်အောင်မြင်ခဲ့သော အရာများကို သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်ရန် လိုအပ်သည်။ အလုပ်တာဝန် ဘဝအပြင် မိမိတကိုယ်ရည်ဘဝတွင်လည်း စိတ်ကျေနပ်စေသောအရာများ၊ ဝါသနာပါသောအရာများဖြင့် အချိန်ကုန်ဆုံးရန် လိုအပ်သည်။
- (၂) **ပစ္စုပ္ပန်တွင် တည်ရှိသော လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုများကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း** - စိတ်တည်ငြိမ်စေရန် အတွက် Mindfulness ပစ္စုပ္ပန်တွင် တည်ရှိခြင်း လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ တရားထိုင်ခြင်း၊ ယောဂလုပ်ခြင်း၊ ဖုန်း၊ ကွန်ပျူတာကဲ့သို့ သော အရာများကို မကြည့်ဘဲ ၅ မိနစ် - ၁၀ မိနစ်ကြား အသက်ရှူသွင်းရှူထုတ်ခြင်းကို အာရုံစိုက်ခြင်းမျိုးပြုလုပ်ရန် လိုအပ်သည်။ စိတ်ဖိစီးမှုများကို စီမံရန် ဂျာနယ်တွင် ခံစားချက်များကိုချရေးခြင်း၊ မိမိဘဝ၏ စိတ်ဖိစီးမှုများကို စနစ်တကျဖြေရှင်းရန် အချိန်ပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ရန်လိုအပ်သည်။
- (၃) **မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်း** - ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်သော ရေလုံလောက်စွာသောက်သုံးခြင်း၊ လေကောင်း လေသန့်ရှူခြင်း၊ ညအိပ်စက်ချိန် (၇-၈ နာရီ)ကြား စနစ်တကျစီမံခန့်ခွဲခြင်း၊ အစာအဟာရ ပြည့်စုံလုံလောက်စွာ စားသောက်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ် ဟော်မုန်းဓာတ်များညီမျှစေခြင်း၊ လူမှုဆက်ဆံရေး အချိတ်အဆက်များဖြင့် ဆက်သွယ်

ခြင်းများပြုလုပ်ရန်လိုအပ်သည်။

(၄) **အတွေးများ၊ အမြင်များကို ရှုထောင့်ပြောင်းခြင်း** - မိမိ၏ တာဝန်ယူမှု၊ တာဝန်ခံမှုစုစု၍ ဘဝတွင် ကြုံတွေ့နေရသည့် အခက်အခဲများကို ရှုထောင့်ပြောင်းကြည့်ရန်လိုအပ်သည်။ အပြုသဘောဆောင် သောအရာများကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ခြင်း၊ ကြီးမားသော စိန်ခေါ်မှုများကို အသေးစိတ်အားဖြင့် ကိုယ်လုပ်နိုင်သလောက် ခွဲခြားသတ်မှတ်၍ ဖြေရှင်းခြင်း၊ သေးငယ်သော အောင်မြင်မှုဖြစ်စေကာမူ အသိအမှတ်ပြုခြင်းအလေ့အထများ မွေးမြူသင့်သည်။

(၅) **အကူအညီယူခြင်း** - ကျွန်ုပ်တို့သည် လူသားများသာဖြစ်သည့်အတွက် သူများကို ကူညီပေးနေ သော်လည်း မိမိဘဝအခက်အခဲများ၊ ပြဿနာများရှိနေသေးသည်။ ထိုအခက်အခဲများကို ကိုယ်တိုင် ဖြေရှင်းနေရင်းဖြင့် အဆင်မပြေပါက မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်း၊ မိမိရှေ့မှ စီနီယာများ၏ အကူအညီကို ရယူနိုင်သလို၊ တခါတရံတွင် ကုထုံးခံယူခြင်းမှာလည်း လိုအပ်သည်။

(၆) **ခဏ္ဍာအနားယူခြင်း** - နေ့စဉ်နှင့်အမျှ အခက်အခဲများ၊ ပြဿနာများကို ရင်ဆိုင်နေရင်းဖြင့် မိမိကိုယ်ကို အနားယူရန် မေ့လျော့နေတတ်သည်။

နေ့လည်စာစားချိန်အပြီးတွင် ၅ မိနစ် ၁၀ မိနစ်ဝန်းကျင် အလုပ်စားပွဲမှထ၍ ခဏနားခြင်း၊

လမ်းခဏလျှောက်၍ စိတ်ကို ရှင်းခြင်း၊

အလုပ်ချိန်အတွင်း စည်းများချမှတ်၍ စီမံခြင်း၊

ပုံမှန်နားချိန်၊ နှစ်ပတ်လည်အနားယူချိန်သတ်မှတ်၍ လုပ်ဆောင်ခြင်း၊

(၇) **မိမိစိတ်ပျော်ရွှင်စရာ၊ ဝါသနာပါရာများဖြင့် ပင်ပန်းမှုများဖြေဖျောက်ခြင်း** - မိမိအလုပ်ပြင်ပ ဘဝ တွင် စိတ်ဝင်စားသောအရာများ၊ မိမိစိတ်ကျေနပ်သောအရာများဖြင့် ဘဝကို စီမံခန့်ခွဲခြင်းအားဖြင့် စိတ်ကျေနပ်မှု၊ ပျော်ရွှင်မှုတို့ကို ပြန်လည်ရရှိစေနိုင်သည်။ ဝါသနာအသစ်များ၊ မလုပ်ဆောင်ဖူးသော အရာများကို လေ့လာခြင်းအားဖြင့်လည်း စိတ်ကျေနပ်မှုကို ရရှိစေသည်။ အလုပ်ဖြင့်ဘဝကို တည် ဆောက်ရသည်မှာ မှန်သော်လည်း၊ တခါတရံတွင် အလုပ်နှင့် ဘဝကို ပြန်လည်ခွဲခြားသတ်မှတ်ရန်မှာ လည်း အရေးကြီးသည်။

(၈) **အခွင့်အလမ်းများကို ရှုမြင်ခြင်း** - ခံစားချက်များကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း၊ တန်ဖိုးများကို ပြန်လည် သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်ခြင်းမှာ မီးစားကုန်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကို ကိုင်တွယ်ရန် အရေးကြီးသောအချက် ဖြစ်သည်။ မိမိဘဝထဲတွင် ဖြစ်စေ၊ အလုပ်တွင်ဖြစ်စေ၊ နေထိုင်ရာလူမှုပတ်ဝန်းကျင်တွင်ဖြစ်စေ မိမိ၏

တန်ဖိုးများကို ပေါင်းထည့်ပါဝင်နိုင်သော အခွင့်အလမ်းများကို တက်ကြွစွာရှာဖွေခြင်းရန် လိုအပ်သည်။ မိမိအားထုတ်မှုများကို ပြန်လည်အသိအမှတ်ပြုခြင်းမှလည်း တက်ကြွမှုအပြည့်ဖြင့် အလုပ်များကို အင်အားအပြည့် ကာလရှည်ကြာစွာလုပ်ဆောင်နိုင်ရန် အဓိကလောင်စာများ ဖြစ်သည်။ ထို့အတူပင် မိမိပတ်ဝန်းကျင်မှ မိမိအကျိုးလိုလားသူများ၊ မိမိတိုးတက်ရာတိုးတက်ကြောင်း ကောင်းကျိုးပြုသူများကို အသိအမှတ်ပြုခြင်းသည်လည်း အပြုသဘောဆောင်သော ခံစားချက်များတိုးတက် ရရှိစေသည်။^{lvi}

ယခုအခန်းတွင် အနှစ်ချုပ်အားဖြင့်

စိတ်ဖိစီးမှုများသော လုပ်ငန်းခွင်များ၊ စိတ်ဒဏ်ရာရစရာအဖြစ်အပျက်များထဲတွင် ကိုယ်တိုင် ထဲထဲဝင်ဝင်လုပ်ဆောင်ရသည့် အလုပ်များ၊ စောင့်ကြည့်ရသည့် အလုပ်များ၊ တဆင့်ခံ စိတ်ဒဏ်ရာ ရစရာအဖြစ်အပျက်များသည် မီးစာကုန် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုကို ဖြစ်စေသည်။ ထိုမှတဆင့် တကိုယ်ရည်၊ လုပ်ငန်းခွင်၊ မိသားစုနှင့် ရှင်သန်နေထိုင်မှုအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှုများဖြစ်စေသည်။ အခြားသူများကို ကူညီပေးရသော MHPSS ပံ့ပိုးကူညီပေးသူများသည် အများဆုံးရင်ဆိုင်ရလေ့ရှိသည့်အတွက် မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်း၊ အလုပ်၏အောင်မြင်မှုများကို သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်ခြင်း၊ ပညာရှင်၏ ကြီးကြပ်မှုအောက်တွင် အလုပ်တာဝန်များ၊ စွမ်းရည်ဆောင်ရည်များ၊ အလုပ်၏ တိုးတက်ထိရောက်မှုများကို ဆွေးနွေးခြင်းများဖြင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရန်လိုအပ်သည်။

- ❖ မီးစာကုန်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၏ နောက်ခံအကြောင်းများ၊ လက္ခဏာများ၊
- ❖ ဖြေရှင်းကိုင်တွယ်ရမည့် အကြောင်းများကို အဓိကထားဖော်ပြခဲ့ပါသည်။

ယခုအခန်းအတွက် ပြန်လည်သုံးသပ်ရန်မေးခွန်းများ

- ❖ ပဋိပက္ခအခြေအနေများအတွင်း မိမိ၏ လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်း၊ ဦးတည်သည့်အလွှာ၊ တာဝန်နယ်နိမိတ်များမှာ မည်သို့ဖြစ်မည်နည်း။
- ❖ မိမိ၏ အလုပ်တာဝန်များ၊ ဘဝအခက်အခဲများအကြား ဟန်ချက်ညီစွာ ထိန်းညှိနေသော အမှုအကျင့်ကို နေ့စဉ်ပြုလုပ်ဖြစ်ပါသလား။
- ❖ တပါးသူများကို ကူညီနေသော်လည်း မိမိထံတွင် ကိုယ်ချင်းစာနာစိတ်၊ စိတ်ရောကိုယ်ပါကူညီပေးလို စိတ်လျော့နည်းလာခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်ချက်များမပြတ်မသားဖြစ်လာခြင်း၊ အာရုံစူးစိုက်မှုများ မကောင်းတော့ခြင်းနှင့် အဆိုးမြင်သည့်အတွေးများ သိသိသာသာ များပြားလာပါသလား။

မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်း

မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်းသည် နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝတွင် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည့် အရာဖြစ်သည်။ စိတ်ကျန်းမာရေး ရှုထောင့်တွင်လည်း ထိုနည်းတူစွာပင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်လာမှ လုပ်ခြင်းထက် နိစ္စရူဝလုပ်ငန်းဆောင်တာများထဲတွင် နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်သွားပါက ကျန်းမာပျော်ရွှင်သော၊ ဘဝရှင်သန်နေထိုင်မှုအပေါ် ကျေနပ်သာယာသော ရလဒ်များကို ရရှိခံစားနိုင်စေမည်ဖြစ်သည်။

WHO ၏ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်အရ မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်းသည် တဦးချင်းဆီ၊ မိသားစုများနှင့် ရပ်ရွာလူထုတို့အတွက် ကျန်းမာရေးအသိပညာများမြှင့်ခြင်း၊ ရောဂါဘေးဘယကာကွယ်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ နာမကျန်းဖြစ်မှုများ၊ မသန်စွမ်းဖြစ်မှု အခြေအနေများတွင် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများ၏ အကူအညီမပါပဲ ကိုယ်တိုင်ပြုစုဂရုစိုက်ခြင်းဟု ဆိုသည်။ ကမ္ဘာ့လူဦးရေ တဝက်လောက်ရှိသော ၃.၆ ဘီလျံ လူဦးရေသည် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုကို လက်လှမ်းမီရန် ခက်ခဲနေဆဲဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် WHO အနေဖြင့် မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်းကို intervention တရပ်အနေဖြင့် ချမှတ်လုပ်ဆောင်ရန် တိုက်တွန်းထားသည်။^{lvii}

မြန်မာနိုင်ငံအတွက် ကြည့်မည်ဆိုလျှင်လည်း ပဋိပက္ခအခြေအနေများအတွင်း၊ ဝန်ဆောင်မှုများကို လက်လှမ်းမီရန် ခဲယဉ်းနေချိန်နှင့် ဘေးဒုက္ခ၏ နောက်ဆက်တွဲ ရုပ်/စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေများ မကြီးထွားလာစေရန်အတွက် မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်းများကို စနစ်တကျအသိပညာဖြန့်ဝေခြင်း၊ လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးခြင်းနှင့် အတူတကွ လုပ်ဆောင်ခြင်းများသည်လည်း ကြီးမားသော ဖြေရှင်းကူညီပေးခြင်းဖြစ်သည်။

မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်ဆက်စပ်၍ လွဲမှားသော နားလည်မှုများ

လွဲမှားစွာ နားလည်မှု - မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်းမှာ တကိုယ်ကောင်းဆန်ခြင်းသာဖြစ်သည်။

အမှန်တကယ် - မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်းမှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည်။

ဖြေရှင်းချက် - မိမိကိုယ်ကို ဖုန်းတလုံးသကဲ့သို့ တွေးဆကြည့်ပါ။ ဘက်ထရီ ၁ ရာခိုင်နှုန်းအောက်သို့ ရောက်ရှိနေပါက ဖုန်းခေါ်ဆိုခြင်း၊ စာပို့ခြင်း၊ အက်ပလီကေးရှင်းများ အသုံးပြုခြင်းတို့ကို လုပ်

ဆောင်၍ မရနိုင်ပါ။ ထိုကဲ့သို့ပင် လူတစ်ဦးအတွက် လိုအပ်သော စွမ်းအင်မရှိပါက စိတ်ရှည်မှု ပျောက်ဆုံးခြင်း၊ အာရုံစိုက်မှု၊ စိတ်ခံစားချက်များ တည်ငြိမ်ရန် ခက်ခဲလာမည်ဖြစ်သည်။ လုံလောက်စွာ အနားယူခြင်း၊ အိပ်စက်ခြင်း၊ ကျန်းမာသော စည်းမျဉ်းများ ချမှတ်လုပ်ဆောင်ခြင်း၊ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများထဲတွင် မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်းမှာ တကိုယ်ကောင်းဆန်ခြင်း မဟုတ်ပါ။

အကူအညီပေးသူများအနေဖြင့်လည်း MHPSS ဝန်ဆောင်မှုမှာ မိမိကိုယ်ကို(လူကို) Tools တခုအနေ ဖြင့် အသုံးပြု၍ လုပ်ဆောင်ရသည့်အတွက် မိမိ၏ အာရုံစိုက်နိုင်စွမ်း၊ စိတ်ရှည်လက်ရှည်ဖြင့် နားထောင်နိုင် စွမ်းများ၊ စကားပြောဆိုခြင်း၊ ပြဿနာအတွက် စဉ်းစားပေးခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ရသည့်အတွက် ပထမဦးစွာ သူများ ရေခွက်ထဲသို့ မိမိထံရှိသော ရေများမငဲ့ပေးမီတွင် ကိုယ့်ရေခွက် အတွင်းသို့ ဦးစွာပြည့်အောင် ထည့်ထား ရမည်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ မိမိထံတွင် ရေပြည့်မနေပါက၊ မရှိပါကလည်း တွေ့ဆုံမှုကို ရှောင်ရှားပြီး ကိုယ်ပိုင် အနားယူခြင်းကို ဦးစားပေးခြင်းမှာ ကျင့်ဝတ် တရပ်လည်းဖြစ်သည်။

လွဲမှားစွာနားလည်မှု - မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်းမှာ ငွေကုန်ကြေးကျများသည်။

အမှန်တကယ် - မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်းမှာ ငွေကုန်ကျအပေါ် မူတည်သော ဇီဝိဒ္ဓါပစ္စည်းတခုမဟုတ်ပါ။

ဖြေရှင်းချက် - နေ့စဉ် ငွေကုန်ကြေးကျတခုစိုက်ထုတ်ကာ အနှိပ်ခန်းများ၊ Spa များသွားခြင်း၊ တန်ဖိုးကြီး သော အလှကုန်များဝယ်ယူခြင်း၊ ယောဂကျင့်သော ခန်းမများသို့သွားခြင်းများ မလိုအပ်ပါ။ ရိုးရှင်း သော နိစ္စဓူဝ လုပ်ငန်းဆောင်တာများထဲတွင် အသက်ဝဝ အချိန်ပေး၍ ရှုရှိုက်ခြင်း၊ ရေကောင်း ရေသန့်ကို လုံလောက်စွာသောက်သုံးခြင်း၊ အစာအဟာရကို ပြည့်စုံစွာရွေးချယ်စားသောက်ခြင်း (ဥပမာ - အသားမစားနိုင်သော်လည်း ပရိုတင်းဓာတ်ပါသော ပဲများကို ရွေးချယ်စားသောက်ခြင်း ကဲ့သို့)၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ပြေးခြင်း၊ လုံလောက်စွာအိပ်စက်ခြင်း၊ ခံစားချက်များကို စာချရေးခြင်း အစရှိသည်တို့သည် မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်းများသာဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် ငွေကုန်ကြေးကျနည်း သော ဂရုစိုက်ခြင်းများအဖြစ် ဖုန်းအသုံးပြုမှုကိုလျော့၍ မိမိမျက်လုံးနှင့် အာရုံကြောကို အနား ပေးခြင်း၊ မိမိချစ်ခင်ရသူများနှင့် ဆက်သွယ်ချိတ်ဆက်ခြင်း၊ မိမိစိတ်ပျော်ရွှင်စေသော အရာများ လုပ်ဆောင်ခြင်း ဥပမာ ဘောလုံးကန်ခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း၊ ရေကူးခြင်း၊ ဟာသများဖန်တီး၍ ရယ်မော ပျော်ရွှင်ခြင်းများပါဝင်သည်။

လွဲမှားစွာနားလည်မှု - မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်းမှာ အစဉ်အမြဲသက်သာရာသက်သာကြောင်းကိုသာ ရွေးချယ် လုပ်ဆောင်သလို၊ အပျော်များကိုသာ အမြဲတမ်းရှာဖွေခြင်းဖြစ်သည်။



အမှန်တကယ် - တခါတရံတွင် မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်းမှာ လက်တွေ့ကျသောအရာများကို ခက်ခဲနေစေကာမူ ရွေးချယ်လုပ်ကိုင်ခြင်းများ ပါဝင်သည်။

ဖြေရှင်းချက် - မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်းမှာ ဘဝတွင် အစစ်အမှန်ဖြစ်တည်နေသော၊ ရင်ဆိုင်ရမည့် အရာများကို ရှောင်တိမ်းနေခြင်းမဟုတ်ပါ။ ဥပမာအားဖြင့် မိမိလိုအပ်သည့်အချိန်တွင် သူများ၏ အကူအညီကို ယူခြင်း၊ ဘဝ၏ စည်းမျဉ်းများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ကာ ပြင်ဆင်နေထိုင်ခြင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကုထုံးများခံယူခြင်း၊ မိမိတာဝန် မယူနိုင်သော အရာများကို ငြင်းပယ်ခြင်း၊ ဘဝ၏ ရည်ရွယ်ချက်၊ ရည်မှန်းချက်များကိုချမှတ်ကာ နေ့စဉ်နှင့်အမျှဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်ခြင်းများလည်းပါဝင်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ မလျော့မတင်း စောင်းကြိုးညင်း သကဲ့သို့ပင် မိမိလိုအပ်ချက်နှင့် လိုအင်ကို ထိန်းညှိလုပ်ဆောင်ရာတွင် မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်းမှာ အရေးပါသည့် အခန်းကဏ္ဍဖြစ်သည်။

လွဲမှားစွာနားလည်မှု - မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်းမှာ တကိုယ်တည်း နေထိုင်ခြင်းသာဖြစ်သည်။

အမှန်တကယ် - မိမိကိုယ်ကိုအာရုံပြုလုပ်ဆောင်ရသော လှုပ်ရှားမှုဖြစ်သည့်အတွက် လူမှုပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ချိတ်ဆက်ခြင်းကိုလည်း ထည့်သွင်းလုပ်ဆောင်ရသည်။

ဖြေရှင်းချက် - လူဆိုသည်မှာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးသက်ရှိ အမျိုးအစားဖြစ်သည့်အတွက် လူ့ဘောင်ဘဝ အခက်အခဲများသည် လူမှုအဖွဲ့အစည်းအတွင်းမှသာ ပြန်လည်ရှာဖွေနိုင်မည့် အခြေအနေရပ်များစွာရှိသည်။ တခါတရံတွင် မိမိတကိုယ်တည်း နေထိုင်မှုလွန်ကဲခြင်းမှာလည်း ဘဝအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှု အတိုင်းအတာတခုအထိ ရှိနေနိုင်သည်။ စာအုပ်ဖတ်ခြင်း၊ တရားထိုင်ခြင်း၊ တဦးတည်း တိတ်ဆိတ်အေးချမ်းစွာ နေထိုင်ခြင်းများမှာလည်း ကောင်းမွန်သကဲ့သို့၊ မိမိအလုပ်မရှိချိန်တွင် သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်းများ၊ မိမိကျင်လည်ရာ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများနှင့် တွေ့ဆုံခြင်းမှာ အကြံဉာဏ်ကောင်းများနှင့် အလုပ်အချိတ်အဆက်အသစ်များ ရရှိစေနိုင်သည်။ စိတ်ခံစားချက် ရှုထောင့်မှကြည့်မည်ဆိုလျှင် တခြားသူများနှင့် ချိတ်ဆက်မှု၊ အသိအမှတ်ပြုမှု၊ အတွေ့အကြုံတူ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်းများကို ဆွေးနွေးပြောဆိုခြင်းသည် လူမှုအချိတ်အဆက်ကိုဖြစ်စေကာ စိတ်ခံစားချက်များကို လျော့ပါးသက်သာစေသည်။ စိတ်ခံစားချက်များကို ဂရုစိုက်ခြင်းတွင် သူငယ်ချင်းများ၊ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းများ၊ ရင်ဖွင့်ရာအစုအဖွဲ့များတွင် ပါဝင်ခြင်း၏ အဓိကအနှစ်သာရမှာ မိမိခံစားချက်များ၊ အတွေးများကို ဝေဖန်ဆန်းစစ်ခြင်းမပါပဲ နားလည်လက်ခံသော အခြေအနေတရပ်ကို ရရှိခြင်းသည် စိတ်ခံစားချက်များကို လျော့ပါးသက်သာစေနိုင်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ သို့သော် ထိုတွင်လည်း မိမိမှာ လုံလောက်

မှုမရှိခြင်း၊ အားနည်းခြင်း၊ ညံ့ဖျင်းခြင်းများကြောင့် ထုတ်ပြောတတ်သည်ဟု လွဲမှားစွာ ယူဆခြင်းများကိုလည်း ထပ်မံကြုံရနိုင်သည်။ အစစ်အမှန်မှာ မိမိဖျားနာချိန်တွင် ဆေးသောက်သကဲ့သို့ပင် မိမိညံ့ဖျင်း၍ ဖျားနာခြင်းမဟုတ်ကို လက်ခံကြသော်လည်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတွင် ထိုသို့ ရှုမြင်ရန်လွဲမှားမှုများရှိ နေဆဲဖြစ်သည်။ အနှစ်ချုပ်အားဖြင့် တကိုယ်တည်းမနေပဲ မိမိ၏ အသိုက်အဝန်း၊ မိသားစု အဝန်းအဝိုင်း၊ မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်းကြားနှင့် နေထိုင်ရှင်သန်ရာ လူမှုရေးအစုအဖွဲ့များဖြင့် ချိတ်ဆက်ခြင်းများသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကို သက်သာကောင်းမွန်စေသည်။

လွဲမှားစွာနားလည်မှု - မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်းမှာ မီးစာကုန်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ပြီးချိန်တွင်သာ လုပ်ရန်လိုအပ်သည်။

အမှန်တကယ် - မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်းမှာ ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းဖြစ်သလို၊ ခက်ခဲချိန်တွင်သာ လုပ်ဆောင်ရန် မဟုတ်ဘဲ ကျန်းမာပျော်ရွှင်စေရန် အဓိကသော့ချက်အလေ့အထအဖြစ် လုပ်ဆောင်သင့်သည်။

ဖြေရှင်းချက် - လူအများစုသည် မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်းမှာ စိတ်ခံစားချက်များဖိစီးလာချိန်တွင်သာ ဂရုပြုမိကြသည်။ တကယ့် အစစ်အမှန်တွင်မူ ဥပမာတင်စား၍ ပြောရမည်ဆိုလျှင် သွားကျန်းမာရေး ထိန်းသိမ်းမှုကဲ့သို့ပင် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ သွားတိုက်မှသာလျှင် သွားများကို ဖြူဖွေးသန့်စင်စေသလို၊ ကျန်းမာမည်ဖြစ်သည်။ သို့သော် သွားပျက်စီးချိန်တွင်သာ သွားတိုက်ရုံဖြင့် သွားများပြန်ကောင်းမလာနိုင်သလိုပင်ဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်းမှာ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ အလေ့အကျင့်ကောင်းအဖြစ် ပုံစံတကျ လုပ်ဆောင်ရွက်သွားရမည်ဖြစ်သည်။^{lviii}

ထိုသို့ လုပ်ဆောင်ရမည့် ကဏ္ဍရပ်များကိုလည်း မိမိ၏ နေ့စဉ်ဘဝတွင် အစဉ်အမြဲသုံးသပ်ကာ ချမှတ်ဆောင်ရွက်ခြင်းအားဖြင့် ကျန်းမာရေးအခက်အခဲများကို ဖြေရှင်းကိုင်တွယ်ရုံမျှသာမက ကျန်းမာပျော်ရွှင်သော ဘဝကို ရရှိနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ချဉ်းကပ်မှုပုံစံမျိုးစုံရှိကြသော်လည်း မြေပြင်အခြေအနေများနှင့်ပတ်သက် ဆက်စပ်၍ ကူညီပေးရာတွင် ဆန်းစစ်အကဲဖြတ်ရာတွင်သော်လည်းကောင်း၊ လုပ်ဆောင်ပေးစေရန် တိုက်တွန်းအား ပေးသည့်ပုံစံ (၂) မျိုးစလုံးလုပ်ဆောင်၍ရသော Olga Phoenix အဖွဲ့အစည်းမှ သတ်မှတ်ဖြန့်ချိသော မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်း ဧရိယာ (၆)ခု ဘီးတခုအစိတ်အပိုင်းတခုဖြင့် သတ်မှတ်ချက်ကို ဖော်ပြသွားပါမည်။^{lix}



Olga Phoenix အဖွဲ့အစည်း၏ သတ်မှတ်ဖော်ပြချက်အရ မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်းကို ဘီးတခုအတွင်း

(၁) **ရှုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ** - အစာအဟာရကို လုံလောက်စွာစားသောက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ခြင်း၊ ရေလုံလောက်စွာသောက်ခြင်း၊ လုံလောက်စွာ အိပ်စက်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ဖုန်းအသုံးပြုမှု လျော့ချခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် တိတ်ဆိတ်စွာအေးချမ်းစွာ အနားယူခြင်း။

(၂) **စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ** - မိမိကိုယ်ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း၊ ကုထုံးခံယူခြင်း၊ အာရုံ ငါးပါးခံစားမှုများကို ဆန်းစစ်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို နားလည်သိရှိအောင်ပြုလုပ်ခြင်း၊ အမွှေးနံ့များဖြင့် စိတ်အေးချမ်းမှုလုပ်ဆောင်ခြင်း၊ တေးဂီတနားစဉ်ခြင်း၊ ပုံဆွဲခြင်း၊ နေရောင်ခြည်ဓာတ်ခံယူခြင်း၊ ပန်းခြံများသို့ သွားခြင်း၊ အပြုသဘောဆောင် သော တန်ဖိုးရှိသည့် အချိန်များဖန်တီးခြင်း၊ ခံစားချက်တူ၊ အတွေ့အကြုံတူ အစုအဖွဲ့များတွင်ပါဝင်ကာ ဖွင့် ပြောခြင်း၊ အကူအညီပေးခြင်းနှင့် တောင်းခံသည့် အလေ့အထမွေးမြူခြင်း။

(၃) **စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာ** - ခံစားချက်များကို အတည်ပြုပေးခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုချစ်ခြင်း၊ မိမိ ကိုယ်ကိုဂရုဏာထားခြင်း၊ ငိုခြင်း၊ လူမှုတရားမျှတမှုဆိုင်ရာကဏ္ဍရပ်များတွင် ပါဝင်ခြင်း၊ ရယ်မောခြင်း၊ တစုံ တဦးကို ချစ်မြတ်နိုးကြောင်း ပြောဆိုခြင်း၊ ဟာသကားကြည့်ခြင်း၊ ကိုယ်အကြိုက်အနှစ်သက်ဆုံးပစ္စည်းများ ဝယ်ယူ၍ မိမိကိုယ်ကိုဂုဏ်ပြုခြင်း၊ ခွင့်လွှတ်တတ်သော အလေ့အထမွေးမြူခြင်း၊ အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ကို ပွေ့ဖက် ခြင်း၊ မိမိ၏ ကောင်းမွန်သည့် အစိတ်အပိုင်းများကို ဖော်ထုတ်ပြောဆိုခြင်း၊ ဝါသနာထုံရာ အကြောင်းအရာများ ကို ရှာဖွေခြင်း။

(၄) **ယုံကြည်သက်ဝင်မှုဆိုင်ရာ** - သဘာဝနှင့်ထိတွေ့ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုသုံးသပ်ခြင်း (ယုံကြည်မှု၊ ရှင်သန်မှု၊ ဘဝအဓိပ္ပာယ်များ အစရှိသဖြင့်)၊ မိမိနှင့် သက်ဝင်ယုံကြည်မှုတူရာအစုအဖွဲ့များဖြင့် ပူးပေါင်းပါဝင် ခြင်း၊ တရားထိုင်ခြင်း၊ ယောဂလုပ်ခြင်း၊ ကခုန်ခြင်း၊ သီချင်းဆိုခြင်း၊ ဘုရားဝတ်ပြုဆုတောင်းခြင်း၊ နေရောင်ခြည် ဓာတ်ခံယူခြင်း၊ ဘာသာရေးဆရာများ၊ လမ်းညွှန်သူများနှင့် တွေ့ဆုံခြင်း၊ လုပ်အားပေးအလုပ်များတွင် ပါဝင် ကာ မိမိယုံကြည်မှုများကို အားတတ်သရောလုပ်ဆောင်ခြင်း။

(၅) **တကိုယ်ရည်ပိုင်းဆိုင်ရာ** - မိမိမှာ မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်း လေ့လာဖော်ထုတ်ခြင်း၊ ဘဝကို မည်သို့ အသက်ရှင်သန်လိုကြောင်းဖော်ထုတ်ခြင်း၊ ဘဝရည်ရွယ်ချက်၊ ရည်မှန်းချက်အစီအစဉ်များချမှတ်ခြင်း၊ ရေတို-ရေရှည် လက်တွေ့လုပ်ဆောင်နိုင်သော ပန်းတိုင်များချမှတ်ခြင်း၊ ဘဝလမ်းကြောင်းများကို ချမှတ် ဖော်ဆောင်ခြင်း၊ (မိမိကိုပတ်ဝန်းကျင်မှ ပုံဖော်ပေးသည့်အတွက်) လူမှုပတ်ဝန်းကျင်တွင် သူငယ်ချင်းများ၊ အပေါင်းအသင်းများ၊ မိတ်ဆွေအခန်းကဏ္ဍကို ဂရုတစိုက်ဖော်ဆောင်ခြင်း၊ မိသားစုကို အချိန်ပေးခြင်း၊ တတ် ကျွမ်းသည့် အကြောင်းအရာတခုခုကို လေ့လာသုံးချခြင်း (ချက်ပြုတ်ခြင်း၊ ဂစ်တာတီးခြင်း၊ သိုးမွှေးထိုးခြင်း၊ ပန်းချီဆွဲခြင်း အစရှိသဖြင့်)။



(၆) **အတတ်ပညာဆိုင်ရာ** - မိမိလုပ်နိုင်စွမ်း/တာဝန်များကို စည်းချမှတ်ခြင်း၊ အလုပ်ချိန်ကို စနစ်တကျ စီမံခန့်ခွဲခြင်း၊ မနိုင်ဝန်များကို ငြင်းဆိုခြင်း၊ ပညာရပ်ဆိုင်ရာ/အလုပ်ဆိုင်ရာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန် လမ်းညွှန် ကြီးကြပ်မှုခံယူခြင်း၊ အလုပ်နှင့်ဘဝကို ဟန်ချက်ညီအောင်ပြုပြင်ခြင်း၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၏ ပံ့ပိုးကူညီမှု ယူခြင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအတွက် အနားယူခြင်း၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပညာတွင် နောက်တဆင့်တက်လှမ်း ရန် ပြင်ဆင်ခြင်း၊ မိမိရာထူးတိုးစေရန် လိုအပ်သော သင်တန်းများတက်ရောက်ခြင်းတို့ကို ယေဘုယျအနေဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်ကြောင်း Olga Phoenix အဖွဲ့အစည်းမှ ဖော်ပြထားသည်။

မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်းသည် MHPSS Provider ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများအနေဖြင့်လည်း ကျင့်ဝတ် သဖွယ်လိုက်နာ ကျင့်သုံးရန်လိုအပ်သည်။ သူများထံ မီးမကူးပေးမိတွင် မိမိ၏ မီးစာအခြေအနေ၊ ဆီဓာတ်ရှိ မှုအခြေအနေနှင့် ထွန်းလင်းတောက်ပမှုအခြေအနေကို အစဉ်အမြဲဆန်းစစ်ခြင်းမှာ အကူအညီရယူသူအတွက် ကိုလည်း ထိခိုက်နာကျင်မှုလျော့ပါးစေသည်။ အကယ်၍ မိမိအနေဖြင့် အကူအညီပေးရန်ထက် မိမိကိုယ်တိုင် ဘဝအခက်အခဲများကို ရင်ဆိုင်နေရပါက ခေတ္တရပ်နားပြီး မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်းမှာ ကျင့်ဝတ်အရ မဖြစ်မ နေ လုပ်ဆောင်ရမည့် အရာတစ်ခုဖြစ်သည်။

အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ကူညီပေးရာတွင် မိမိပြဿနာနှင့် ရင်ဖွင့်သူ၏ အခက်အခဲ ရောထွေးသွား တတ်ပြီး သူတဖက်သားကို ကူညီပေးခြင်းထက် ထိခိုက်နစ်နာစေသော အတွေးများ၊ ဆုံးဖြတ်ချက်များ၊ ကောက်ချက်ချမှုများ မပါဝင်စေရန်အတွက် မိမိ၏အခက်အခဲများ၊ ပြဿနာများ၊ ရှင်သန်နေထိုင်မှုဆိုင်ရာများ ကို ဦးစွာဖြေရှင်းကိုင်တွယ်ပြီးမှသာ တခြားသူကို MHPSS Provider အနေဖြင့် ဝန်ဆောင်မှုပေးရန်လိုအပ် သည်။

အလုပ်နှင့်ဘဝဟန်ချက်ညီရန်ဆောင်ရွက်ခြင်း

ကူညီပေးသူအနေဖြင့် မိမိ၏ တာဝန်ဝတ္တရား၊ မိမိ၏ လုပ်နိုင်စွမ်းကို အမြဲသတိပြုကာ အောင်မြင် မှုများကို မိမိကိုယ်တိုင်၊ အဖွဲ့တွင်းနှင့် ကြီးကြပ်သူအကြားတွင် ဆွေးနွေးပြောဆိုပေးခြင်းမှာ အထူးလိုအပ် သည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မြေပြင်တွင် အလွန်များပြားသော တာဝန်ဝတ္တရားများ၊ ရှင်းလင်းခြင်းမရှိနေ သော လိုအပ်ချက်များ၊ အဆုံးအစမရှိသော ကိုယ်တိုင်ဖြေရှင်းပေး၍ မရနိုင်သော အခက်အခဲများသည် စိတ် ဖိစီးမှုများကို ဖြစ်လာစေပြီး အလုပ်၏အောင်မြင်မှုကို ပြန်လည်တိုင်းတာရန် ခက်ခဲသော ဖြစ်စဉ်မှာ တချိန် မဟုတ် တချိန်တွင် ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။

တခြားသောရှုထောင့်မှ ကြည့်လျှင် ကူညီပေးသူများအနေဖြင့် အပျက်အစီးများ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာများ၊ သေဆုံးမှုများနှင့် အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်စဉ်များကဲ့သို့ ဆိုးရွားသောအခြေအနေများကို တိုက်ရိုက်မြင်တွေ့ရခြင်း သော်လည်းကောင်း၊ သွယ်ဝိုက်၍ တဆင့်ခံကြားနာရခြင်းသော်လည်းကောင်း၊ ရင်ဖွင့်သူများမှတဆင့် ကူညီ



ပေးရင်း နားထောင်ရခြင်းသော် လည်းကောင်း ထိုအတွေ့အကြုံများသည် အကူအညီပေးသူများ (MHPSS Provider) ထံ အကျိုးသက်ရောက် နိုင်သည်။

ထို့အတွက်ကြောင့်အောက်ဖော်ပြပါ အချက်များကိုလည်း လုပ်ငန်းခွင်အတွင်း လုပ်ဆောင်သင့်သည်။

- ❖ သင်သည် ယခင်က ကြုံကြုံခံဖြေရှင်းနိုင်ရန် ကူညီဖြစ်စေခဲ့သည့် အရာများနှင့် သင့်အား စိတ်ဓာတ် ကြံ့ခိုင်စွာနေနိုင်ရန် ပြုလုပ်ပေးသည့် အရာများကို စဉ်းစားပါ။
- ❖ အချိန်တိုလေးပင်ဖြစ်စေကာမူ အစာစားရန်၊ အနားယူရန်နှင့် အပန်းဖြေရန်အတွက် အချိန်ပေးပါ။ (ဥပမာအားဖြင့် ၁ မိနစ်မှ ၅ မိနစ်အတွင်း အသက်ရှူခြင်း၊ လေကောင်းလေသန့်ရှူခြင်း၊ အာရုံခံစားမှု များ ပြောင်းလဲခြင်း၊ သီချင်းနားထောင်ခြင်း)
- ❖ သင်အလွန်ခြေကုန်လက်ပန်းကျခြင်းမဖြစ်စေရန် သင့်လျော်သော အလုပ်ချိန်တခုဖြစ်ရန် စီမံခန့်ခွဲပါ။ (ဥပမာ- အကူအညီပေးသူများအချင်းချင်းအကြား အလုပ်တာဝန်များခွဲဝေလုပ်ဆောင်ခြင်း၊ ပြင်းထန် သော အရေးပေါ် အခြေအနေအဆင့်တွင် အဆိုင်းများခွဲ၍ အလုပ်လုပ်ခြင်းနှင့် ပုံမှန်နားနေချိန်များကို စီမံပေးပါ။)
- ❖ ဖြစ်ရပ်ဆိုးနှင့် ကပ်ဘေးအခြေအနေတခုပြီးနောက်တွင် ပြဿနာရပ်များစွာဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။ ထိုအခါတွင် သင့်အနေဖြင့် လူအများ၏ အခက်အခဲများ၊ ပြဿနာများအားလုံးကို တဦးတည်း၊ တဖွဲ တည်း၊ မိမိတာဝန်ယူရာ MHPSS အလွှာတခုတည်းဖြင့် ထိရောက်မှုမရှိသည်ကို တွေ့ကြုံရသည့်အခါ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုနည်းလာခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ ခြေကုန်လက်ပမ်းကျခြင်းများ ခံစားလာရ နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် မိမိအနေဖြင့် လူအများ၏ ပြဿနာရပ်များအားလုံးကို ဖြေရှင်းပေးရန် တာဝန် မရှိသည်ကို အမှတ်ရပါ။ လူအများကို ၎င်းတို့ဘာသာ စောင့်ရှောက်နိုင်ရန်ကိုသာ သင့်အနေဖြင့် စီမံ လုပ်ဆောင်ပေးရန် လိုအပ်သည်။ (မိမိ တာဝန်သတ်မှတ်ထားသည်ထက် ကျော်လွန်သောအရာများ ကို ဝန်ဆောင်မှုလွှဲပြောင်းပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ပါ။)
- ❖ အရက်၊ နီကိုတင်း (ဆေးလိပ်)၊ ကဖင်းဓာတ် သုံးစွဲခြင်းများကို လျှော့ချပြီး ဆရာဝန်ညွှန်ကြားခြင်းမရှိ သော ဆေးဝါးများသုံးစွဲခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ❖ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် ကူညီပေးသူများ၏ အလုပ်လုပ်ဆောင်မှုပုံစံများ၊ မိမိ၏ အလုပ်လုပ်ဆောင်မှုပုံစံ များကို အချင်းချင်းအပြန်အလှန်လေ့လာသင်ယူ၍ အချင်းချင်းကူညီပေးနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေပါ။



- ❖ မိတ်ဆွေများ၊ ချစ်ရခင်ရသူများ (သို့) အကူအညီပေးနိုင်မည်ဟု သင်ယုံကြည်ရသူများနှင့် စကားပြောပါ။ (မိမိမှာ တချိန်လုံးအကူအညီပေးနေသူမဟုတ်ဘဲ လိုအပ်သည့်အချိန်တစ်ခုတွင် အကူအညီပြန်လည်ရယူရန် အမှတ်ရပါ။)
- ❖ အလုပ်များကို ဆက်လက်ထမ်းဆောင်နိုင်ရန်အတွက် အခြားသူများကို သေးငယ်သော လုပ်ဆောင်ချက်ဖြစ် စေကာမူ မိမိပေးနိုင်ခဲ့သည့် အကူအညီကို အသိအမှတ်ပြုပေးပါ။
- ❖ မိမိ၏ ကြီးကြပ်ရေးမှူး၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်၊ သင်ယုံကြည်စိတ်ချရသူထံ မိမိ၏ လုပ်ဆောင်ချက်များကို ဖွင့်ဟ ပြောဆိုပါ။
- ❖ မိမိထိရောက်စွာ လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်ခဲ့သည့်အရာများ၊ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် မလုပ်နိုင်ခဲ့သော အရာများနှင့် ထိုအခြေအနေတွင် မိမိ၏ လုပ်နိုင်ခဲ့သော အတိုင်းအတာများကို ပြန်လည်စဉ်းစားပြီး လက်ခံတတ်ရန် သင်ယူပါ။
- ❖ ဖြစ်နိုင်လျှင် မိမိ၏အလုပ်နှင့် မိမိဘဝတကိုယ်ရည်ရှင်သန်မှုဆိုင်ရာ တာဝန်များကို တဖန်ပြန်လည် မစတင်မီ စိတ်ရောကိုယ်ပါ အချိန်ပေး၍ အနားယူပါ။

အကယ်၍ အကူအညီပေးရင်းဖြင့် စိတ်ထဲတွင် အဖြစ်အပျက်များနှင့်ပတ်သက်၍ ဝမ်းနည်းစရာအတွေးများ၊ အဖြစ်အပျက်ဆိုးများကြောင့် အလွန်ကြောက်ရွံ့နေခြင်း၊ အလွန်အမင်းဝမ်းနည်းနေခြင်း၊ မအိပ်စက်နိုင်ခြင်း၊ မူးယစ်စေသောအရာများစွဲလမ်းလာပါက ကျန်းမာရေးပညာရှင်များ၊ စိတ်ကျန်းမာရေးပညာရှင်များနှင့် တွေ့ဆုံပါ။

ယခုအခန်းတွင် အနှစ်ချုပ်အားဖြင့်

မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်းသည် MHPSS ပံ့ပိုးကူညီသူကိုယ်တိုင် ကျင့်ဝတ်သဖွယ် စနစ်တကျလက်တွေ့ကျင့်သုံးရန် လိုအပ်သလို၊ အကူအညီလက်ခံသူကိုလည်း လုပ်ဆောင်ရန် တိုက်တွန်းသင့်သည့် ကဏ္ဍရပ်ဖြစ်သည်။ ရောဂါဘေးဘယများကို ကာကွယ်ခြင်း၊ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်းတို့အတွက် အခြေခံအားဖြင့် လုပ်ဆောင်သင့်သော ကဏ္ဍရပ်ဖြစ်သည်။ ဘဝအောင်မြင်တိုးတက်မှုများရရှိစေရန်အတွက်လည်း အရေးပါသည်။ သို့သော် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ ပုံမှန်ပြုလုပ် ခြင်းအားဖြင့် ကျန်းမာပျော်ရွှင်သော ဘဝဖြစ်တည်မှုတစ်ခုကို မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်းဖြင့် တည်ဆောက်နိုင်သည်။

- ❖ မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေးနယ်ပယ်တွင် အသုံးဝင်ပုံ၊
- ❖ မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်းကို လုပ်ဆောင်ရာတွင် ယေဘုယျနားလည်မှုလွဲမှားခြင်းများ၊

- ❖ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရမည့် အချက်များ၊
- ❖ MHPSS ပံ့ပိုးကူညီပေးသူများအတွက် အဓိကလုပ်ဆောင်သင့်သည့် အကြောင်းများကို တင်ပြ ဆွေးနွေး ခဲ့ပါသည်။

ယခုအခန်းအတွက် ပြန်လည်သုံးသပ်ရန်မေးခွန်းများ

- ❖ မိမိစိတ်ကို ၅ မိနစ်၊ ၁၀ မိနစ်အတွင်း စိတ်သက်သာရာရစေသော အကြောင်းအရာများကို ပြန်လည် ဆန်းစစ် ပါ။
- ❖ မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်း ၆ မျိုးတွင် မည်သည့် ကဏ္ဍရပ်မှာ လုပ်ဆောင်ရန် အားနည်းနေသနည်း။
- ❖ မိမိခက်ခဲချိန်များတွင် မည်သည့်အရာသည် ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်စွမ်းရှိစေရန် အထောက်အကူဖြစ်ခဲ့သနည်း။
- ❖ ပဋိပက္ခကာလအတွင်း မည်သည့်အကြောင်းအရာသည် မိမိကို မျှော်လင့်ချက်နှင့် ဘဝရှေ့ဆက်ရန် အဓိပ္ပာယ် များရရှိခဲ့သနည်း။



စိတ်ဖြေလျော့စေသောလေ့ကျင့်ခန်းများ

ယခု စိတ်ဖြေလျော့စေသော လေ့ကျင့်ခန်းများသည် တဦးချင်းဆီဖြစ်စေ၊ အစုအဖွဲ့နှင့်ဖြစ်စေ တွေ့ဆုံပြီးချိန်တွင် နောက်ဆုံး ၅ မိနစ်မှ ၁၀ မိနစ်အကြား အချိန်ယူ၍ အတူတကွ လေ့ကျင့်ရန် စီမံပေးရမည်ဖြစ်သည်။ လေ့ကျင့်ခန်း တိုင်းတွင် အသက်ရှူစေခြင်း၊ စိတ်အေးလက်အေးလုပ်ဆောင်ပေးရန် အချိန်ပေးခြင်း၊ ဦးဆောင်ပေးသူအနေဖြင့် အသံကို တည်ငြိမ်စွာ၊ အေးချမ်းစွာဖြင့် လုပ်ဆောင်ပေးရန်လိုအပ်သည်။

လေ့ကျင့်ခန်း (၁)

အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း

၄ စက္ကန့်ရှူသွင်းပါ။

၄ စက္ကန့်ခေတ္တအသက်အောင့်ထားပါ။ (အဆုတ်ထဲတွင် လေများပြည့်သွားစေရန် ထိန်းထားပါ။)

၄ စက္ကန့်ရှူထုတ်ပါ။

၄ စက္ကန့်ခေတ္တနားပါ။

ထို အသက်ရှူပုံစံကို ၅ မိနစ်ဝန်းကျင်ရှေ့မှ လက်တွေ့အတူတကွပြုလုပ်နိုင်ရန် ဦးဆောင်ပေးပါ။

အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်းကြောင့် အာရုံကြောစနစ်များကို Parasympathic Nervous System အနားရသည့် အာရုံကြောစနစ်ဆီသို့ ကူးပြောင်းသွားစေသည်။ သွေးခုန်နှုန်းများခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုများ၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်း၊ ညအိပ်မပျော်ခြင်း၊ စိတ်ဒဏ်ရာဆိုင်ရာတုန့်ပြန်မှုများ၊ ခန္ဓာကိုယ်နာကျင်မှုများကို သက်သာစေသည်။^{lx}

လေ့ကျင့်ခန်း (၂)

ခန္ဓာကိုယ်၏ တင်းအားများ နာကျင်မှုများကို ဆန်းစစ်ခြင်း။ (Body Scan Technique)

စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် ဦးခေါင်းမှ ခြေထောက်အထိတွင် ဖြစ်ပေါ်နေသော တင်းအားများ၊ နာကျင်နေသည့် နေရာများကို ဆန်းစစ်ကြည့်ရှုခြင်းဖြစ်သည်။

❖ ခန္ဓာကိုယ်ကို သက်သောင့်သက်သာဖြစ်အောင် ထိုင်၊ လှဲလျောင်းတာဖြစ်ဖြစ် ပြောင်းလဲပေးပါ။

- ❖ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းရဲ့ ဦးတည်ချက်က ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ တုန့်ပြန်ချက်တွေကို နားလည်ဖို့၊ လက်ရှိအခြေအနေကို နားလည်ဖို့ဦးတည်ပါ။
- ❖ မျက်လုံးမှိတ်ထားပေးပါ။
- ❖ အသက်ကို ရှူသွင်းရှူထုတ်လုပ်ပေးပါ။ ခြေထောက်ကနေခေါင်းအထိ အကြောများကို ဖြေလျော့ထားပြီး။
- ❖ ပူ၊ အေး၊ နာကျင်အစရှိသဖြင့် ခံစားရသမျှကို နားလည် လက်ခံပေးပါ။
- ❖ ခေါင်း၊ မျက်နှာ၊ ပခုံး၊ နောက်ကျော၊ ရင်ဘတ်၊ လက်မောင်းမှ လက်ချောင်းထိပ်ဖျားများအထိ၊ ဝမ်းဗိုက်၊ ခါး၊ ပေါင်ရင်းမှ ခြေချောင်းထိပ်ဖျားများအထိ။
- ❖ ခံစားချက်များကို အာရုံစိုက်ပေးပါ။ မဝေဖန်ဘဲ အရှိအတိုင်းလေးကို လက်ခံပေးပါ။
- ❖ တဖြည်းဖြည်းချင်း မျက်လုံးဖွင့်ပေးပါ။^{lxi}

လေ့ကျင့်ခန်း (၃)

အာရုံငါးပါးခံစားမှုကို ပစ္စုပ္ပန်တွင် တည်ရှိနေခြင်း (5 Sense grounding – Mindfulness technique)

- ❖ မြင်ရသည့်အရာ ၅ မျိုး။ (ပစ္စည်း၊ အရောင်၊ ပုံပန်းသဏ္ဌာန်များ)
- ❖ အထိအတွေ့အရာ ၄ မျိုး။ (ကြမ်း၊ မာ၊ ပျော့၊ ချောမွတ်စသဖြင့်)
- ❖ အသံ ၃ မျိုး။ (လေတိုးသံ၊ စကားပြောသံ၊ အရာဝတ္ထုပစ္စည်းများအသံ)
- ❖ အနံ့ ၂ မျိုး။ (မြက်ခင်းနံ့၊ လေသင်းနံ့၊ အခန်းတွင်း အနံ့)
- ❖ အရသာ ၁ မျိုး။ (မိမိစားချင်သည့် အရသာတမျိုး၊ တွေးလိုက်ရုံဖြင့် သွားရည်ယိုစေသည့် အထိ လုပ်ဆောင်ပေးပါ)^{lxii}



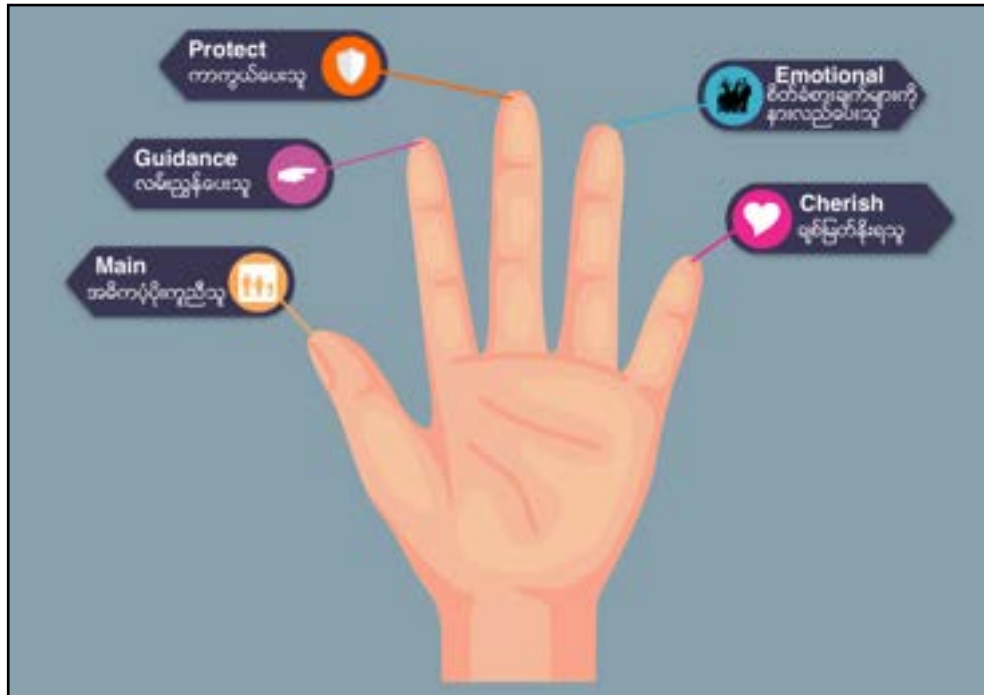
လေ့ကျင့်ခန်း (၄)

ဘေးကင်းလုံခြုံသောနေရာကို စိတ်ကူးပုံဖော်ခြင်း။ (Safe Place Imagery Exercise)

- ❖ အသက်ကို ဖြည်းဖြည်းချင်းစီ ရှသွင်းရှုထုတ်လုပ်ပေးပါ။
- ❖ မိမိ သက်သာသလို ထိုင်နေနိုင်၊ လှဲနေနိုင်ပါတယ်။
- ❖ အာရုံကြောများကို ဖြေလျော့ထားပေးပါ။
- ❖ မိမိ အနေဖြင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရာကို နေရာကို စိတ်ကူးပုံဖော်ပေးပါ။
- ❖ မိမိ ရောက်ခဲ့ဖူးသောနေရာ၊ သွားခဲ့ဖူးသောနေရာ၊ ရောက်ချင်သောနေရာကို စိတ်ကူးပုံဖော်ပေးပါ။
- ❖ မြင်ရသောအရာများ၊ (အေးချမ်းစေသော မြင်ကွင်းများကို ဆန်းစစ်ပေးပါ။ ပုံဖော်ပေးပါ)
- ❖ ကြားရသောအသံများ (အေးချမ်းစေသောအသံများ၊ စိတ်ကျေနပ်စေသောအသံများကို ပုံဖော်ပေးပါ)
- ❖ ကြိုက်နှစ်သက်သော အနံ့များ (စိတ်ကို အေးချမ်းစေသော အနံ့များ၊ စိတ်ကို ပြောင်းလဲစေသောအနံ့များကို ထည့်သွင်းပေးပါ)
- ❖ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပုံစံများ (စိတ်ကျဉ်းကြပ်မှုမရှိဘဲ လွတ်လပ်စွာသွားလာနေထိုင်နိုင်သည့် ပုံစံမျိုး ဖြစ်စေရန် စိတ်ကူးပေးပါ)
- ❖ ထိုစိတ်ကူးထားသော နေရာ၏ ရာသီဥတုအပူချိန် (မိမိနှစ်သက်သည့် ပုံစံမျိုးဖြစ်အောင်ပြောင်းလဲပေးပါ)
- ❖ ထိုနေရာကို ဧရိယာသတ်မှတ်ပိုင်းခြားပါ။ (အိမ်တလုံးစာ၊ ၁ဧက စသဖြင့် ဘေးကင်းလုံခြုံစေရန် ခြံစည်းရိုး လိုအပ်ပါက ထည့်သွင်းပေးပါ)
- ❖ မိမိ ချစ်ခင်ရသူများကို ထိုနေရာသို့ ခေါ်ပေးပါ။ အကယ်၍ တဦးတည်းနေချင်ရင်လည်း တဦးတည်းနေပေးပါ။
- ❖ ထိုနေရာလေးကို သင်္ကေတဖြင့် ဖြစ်စေ၊ စကားလုံးဖြင့် ဖြစ်စေ၊ နာမည်ဖြင့်ဖြစ်စေ အမည်ပေးပေးပါ။
- ❖ လက်ရှိနေရာသို့ပြန်လည်ရောက်လာစေရန် မျက်လုံးဖွင့်ပေးပါ။ အနီးအနားတွင် ရှိနေသော အရာများကို ကိုင်တွယ်ထိတွေ့ခြင်း၊ မျက်စိဖြင့် မြင်ရသောအရာများကို ကြည့်ခြင်းများပြုလုပ်ပေးပါ။^{lxiii}

လေ့ကျင့်ခန်း (၅)

လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်း။



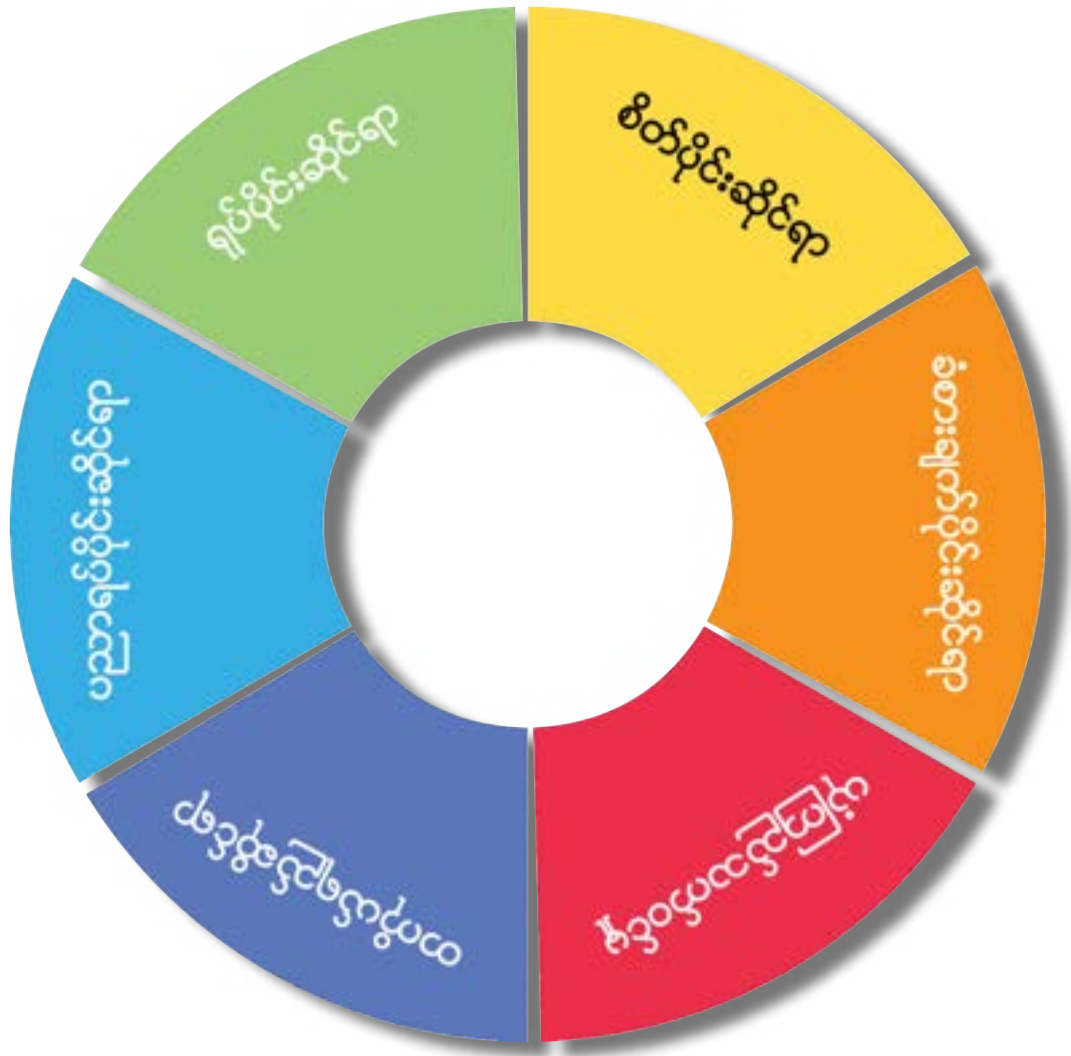
လေ့ကျင့်ခန်း (၆)

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအတွက် နေ့စဉ်နှင့်အမျှပြုလုပ်ရမည့် BACE ဒိုင်ယာရီ^{lxiv}

	တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	ကြာသပတေး	သောကြာ	စနေ	တနင်္ဂနွေ
ခန္ဓာကိုယ်လိုအပ်ချက်များ (Body)							
အောင်မြင်မှုများ (Achievement)							
လူမှုပတ်ဝန်းကျင်အချိတ်အဆက် (Connection)							
ပျော်မွေ့သောအရာများလုပ်ဆောင်ခြင်း (Enjoy)							

လေ့ကျင့်ခန်း (၇)

မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်း စက်ဝန်း - (Self-care Wheel)



GLOSSARY OF TERMS

Acute Stress Disorder	- ကာလတိုစိတ်ဖိစီးမှုဝေဒနာ။
Abnormal Behaviors	- ပုံမှန်မဟုတ်သော/ သာမန်နှင့်ကွဲပြားသော အပြုအမူများ။
Adverse Childhood Experiences (ACEs)	- ငယ်ဘဝတွင် ကြုံတွေ့ရသော ဆိုးရွားပြင်းထန်သည့် အတွေ့အကြုံများ။
Anxiety	- စိုးရိမ်မှုလွန်ကဲသော ဝေဒနာ။
Burnout	- မီးစာကုန်ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း။
Coping Skills	- ဖြေရှင်းကိုင်တွယ်မှုစွမ်းရည်များ။
Cumulative Stress	- အချိန်ကြာမြင့်စွာ တစတစခံစားနေသော စိတ်ဖိစီးမှု။
Eye Movement Desensitization and Reprocessing Therapy (EMDR)	- မျက်ဝန်းရွေ့လျားမှု၊ အာရုံခံစားမှုလျော့ချခြင်းနှင့် ဦးနှောက်ဆောင်ရွက်မှုပြန်လည်ပြုပြင်ပေးသည့် စိတ်ကုထုံး။
Emotional	- စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာ။
Emotion Regulation	- စိတ်ခံစားချက်များကို ထိန်းညှိပေးခြင်း။
Empathy	- စိတ်ထပ်ခံစားခြင်း။
Exposure therapy	- ရင်ဆိုင်ထိတွေ့စေသောကုထုံး။
Depression	- စိတ်ကျဝေဒနာ
Distress	- စိတ်ဒုက္ခ။
Disorder	- စိတ်ဝေဒနာ။

General Adaptation Syndrome	- ယေဘုယျအလိုက်သင့် ပြောင်းလဲတတ်သောလက္ခဏာစု။
Guilt	- အပြစ်စွဲစိတ်။
Grief	- ပူဆွေးခြင်း။
Hyperarousal	- နိုးကြားနေခြင်း။
Intense Stress	- ပြင်းထန်သောစိတ်ဖိစီးမှု။
Negative emotions	- အပြုသဘောမဆောင်သော ခံစားချက်များ။
Mental Health	- စိတ်ကျန်းမာရေး။
Mental Illness	- စိတ်နာမကျန်းဖြစ်မှု။
Mindfulness	- ပစ္စုပ္ပန်တွင်တည်ရှိနေခြင်း။
Perception	- အာရုံသိမှု။
Physical	- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ။
Post Traumatic Stress Disorder	- စိတ်ဒဏ်ရာဖြစ်ရပ်လွန်စိတ်ဖိစီးမှုဝေဒနာ
Professional	- အတတ်ပညာဆိုင်ရာ
Psychological	- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ။
Psychological First Aid	- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကနဦးကူညီစောင့်ရှောက်မှု။
Psychosocial	- စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေး။
Trauma	- စိတ်ဒဏ်ရာ။
Trauma-Focused Cognitive Behavioural Therapy (TF-CBT)	- စိတ်ဒဏ်ရာရခဲ့သည့် အဖြစ်အပျက်များနှင့် ဆက်နွှယ်သည့် အသိအမြင်၊ ခံစားချက်များနှင့် အပြုအမူများပြောင်းလဲပေးသည့် စိတ်ကုထုံး။



Negative emotions	- အပြုသဘောမဆောင်သော စိတ်ခံစားချက်များ။
Self-care	- မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ခြင်း။
Self-compassion	- မိမိကိုယ်ကိုဂရုဏာထားခြင်း။
Self-image	- အတ္ထပုံရိပ်။
Supervision	- လမ်းညွှန်ကြီးကြပ်မှုခံယူခြင်း။
Spiritual	- ယုံကြည်သက်ဝင်မှုပိုင်းဆိုင်ရာ။
Vicarious Trauma	- တဆင့်ခံစိတ်ဒဏ်ရာ။
Wellbeing	- ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေး။



References:

- i. World Health Organization. (2022, June 17). Mental health. World Health Organization.
- ii. Herrman, H., Saxena, S., & Moodie, R. (2005). Promoting mental health : concepts, emerging evidence, practice. World Health Organization.
- iii. National Institute of Mental Health. (2024). What is a chronic disease?
- iv. Centers for Disease Control and Prevention. (2021, August 23). Adverse childhood experiences (ACEs). Centers for Disease Control and Prevention.
- v. American Psychological Association. (2018, April 19). APA Dictionary of Psychology. Apa.org.
- vi. Centers for Disease Control and Prevention. (2022). wellbeing concept. Archive.cdc.gov.
- vii. American Psychological Association. (2015). APA Dictionary of Psychology (G. R. Vanden-Bos, Ed.; 2nd ed.). American Psychological Association.
- viii. American Psychological Association. (2018a). Mental Disorder. Dictionary.apa.org.
- ix. Wong, J. (2020, April 12). An illustrated guide to BACE self-care - ABC News. ABC News.
- x. richard. (2020, November 26). The “BACEs” we need to cover to look after our mental health. Bethanythorntoncounselling.co.uk.
- xi. Save the Children. (2023, April 4). What guides Save the Children’s approach to MHPSS? - Save the Children - MHPSS. Save the Children - MHPSS.
- xii. UNHCR. (2024, January 16). Mental Health and Psychosocial Support (MHPSS). UN-HCR.
- xiii. World Health Organization (2011). Psychological first aid: Guide for field workers.
- xiv. International Organization for Migration. (2024). Basic Mental Health and Psychosocial Support and Psychological | IOM Thailand. Iom.int.
- xv. UNICEF, UP, Fight for Peace. (2021). PSYCHOLOGICAL FIRST AID (PFA) WORK-BOOK.
- xvi. Wang, L., Norman, I., Edleston, V., Oyo, C., & Leamy, M. (2024). The Effectiveness and Implementation of Psychological First Aid as a Therapeutic Intervention After Trauma: An Integrative Review. Trauma, Violence, & Abuse, 25(4).
- xvii. American Psychological Association. (2023a). APA Dictionary of Psychology. Dictionary.apa.org.
- xviii. Kanel, K. (2019). A guide to crisis intervention (6th ed.). Cengage.
- xix. Hardee, J. T. (2003). An Overview of Empathy. The Permanente Journal, 7(4), 51.

- xx. Stewart, W., & Sutton, J. (2017). Learning to counsel : How to develop the skills, insight and knowledge to counsel others (4th ed.). London Robinson.
- xxi. Harandi, T. F., Taghinasab, M. M., & Nayeri, T. D. (2017). The Correlation of Social Support with Mental health: a meta-analysis. Electronic Physician, 9(9), 5212–5222.
- xxii. Thompson, N. M., Uusberg, A., Gross, J. J., & Chakrabarti, B. (2019). Empathy and emotion regulation: An integrative account. Progress in Brain Research, 247, 273–304. <https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2019.03.024>
- xxiii. Decety, J., Bartal, I. B.-A., Uzefovsky, F., & Knafo-Noam, A. (2016). Empathy as a driver of prosocial behaviour: Highly conserved neurobehavioural mechanisms across species. Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences, 371(1686). <https://doi.org/10.1098/rstb.2015.0077>
- xxiv. Empathy Map Canvas. (2017).
- xxv. Inter-Agency Standing Committee, I. (2020). Basic Psychosocial Skills - A Guide for COVID-19 Responders.
- xxvi. Zakaria, R., & Musta'amal, A.H. (2014). Rapport building in qualitative research.
- xxvii. Joe, G., Simpson, D. D., Dansereau, D., & Rowan-Szal, G. A. (2001). Relationships between counseling rapport and drug abuse treatment outcomes. Psychiatry Services, 52(9), 1223–1229.
- xxviii. Leach MJ. Rapport: a key to treatment success. Complement Ther Clin Pract 2005;11:262–5.
- xxix. Organization, T. P. (2024). Psychoeducation – Turning Point Strategies – Sharon Murray Psychologist. Tpsrehab.com.au.
- xxx. Australian Institute of Professional Counsellors. (2014, June 16). Psychoeducation: Definition, Goals and Methods - AIPC Article Library. AIPC Article Library. <https://www.aipc.net.au/articles/psychoeducation-definition-goals-and-methods/>
- xxxi. HR. (2026). Supporting mental health and psychosocial well-being in emergencies: RCCE-IM guidance for preparedness and response. Who.int. <https://www.emro.who.int/cpi/publications/supporting-mental-health-and-psychosocial-well-being-in-emergencies-rcce-im-guidance-for-preparedness-and-response.html>
- xxxii. Inter-Agency Standing Committee (IASC), The Mental Health and Psychosocial Support Minimum Service Package, IASC, Geneva, 2022.
- xxxiii. Van Ommeren, M., & Wessells, M. (2007). Inter-agency agreement on mental health and psychosocial support in emergency settings. Bulletin of the World Health Organization, 85(11), 822–823. <https://doi.org/10.2471/blt.07.047894>
- xxxiv. World Health Organization. (2023, February 21). Stress. World Health Organization.
- xxxv. Cleveland Clinic. (2024). Stress. Cleveland Clinic.
- xxxvi. American Psychological Association. (2023). Stress. American Psychological Association.
- xxxvii. Khaliq, R. (2022, April 25). Acute Stress Disorder Vs. PTSD. MEDvidi.



- xxxviii. EBSCO. (2025). General adaptation syndrome (GAS) |
- xxxix. Neville, A. (2021, June 5). The Phases of Stress Disorder and the Discovery of Nobel Laureate, Hans Selye. Dr. Andrew Neville.
- xl. Mental Health Foundation. (2022). How to manage and reduce stress. Mental Health Foundation; MHF.
- xli. American Psychological Association. (n.d.). Trauma. American Psychological Association.
- xlii. Team, W. (2025, September 4). Big-T vs. Little-T Trauma: Understanding Your Healing Journey. Inner Summits.
- xliii. Krittapast Thongrakyo, Puchong Laurujisawat, & Parichawan Chandarasiri. (2024). Prevalence of Small t trauma in Depressed Adolescent and Early Adulthood Patient in King Chulalongkorn Memorial Hospital. Chulalongkorn Medical Journal, 67(3).
- xliv. U.S. Department of Veterans Affairs. (2024). PTSD Basics - PTSD: National Center for PTSD. Va.gov.
- xlvi. American Psychiatric Association. (2022). DSM-5-TR (5th ed.). American Psychiatric Association.
- xlvi. Koenen KC, Ratanatharathorn A, Ng L, McLaughlin KA, Bromet EJ, Stein DJ, et al. (2017, October 1). Posttraumatic Stress Disorder in the World Mental Health Surveys. Psychological Medicine.
- xlvi. Team, W. (2025, September 4). Big-T vs. Little-T Trauma: Understanding Your Healing Journey. Inner Summits.
- xlvi. Child Wellbeing & Trauma, C. on. (n.d.). Signs of Trauma – Child Trauma and Wellbeing. Www.childwellbeingandtrauma.org.
- xlix. Snider, L., Mark Van Ommeren, Schafer, A., De, M., War Trauma Foundation, & World Vision International. (2011). Psychological first aid : guide for field workers. World Health Organization, Cop.
- l. Yadav, G., & Gunturu, S. (2024, August 16). Trauma-Informed therapy. PubMed; StatPearls Publishing.
- li. Buffalo Center for Social Research. (2023). What is Trauma-Informed Care? Socialwork.buffalo.edu; Buffalo Center for Social Research.
- lii. Brennan, D. (2020). Burnout: Symptoms and signs. WebMD.
- liii. WHO. (2026). ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics. Who.int.
- liv. Bridgeman, P. J., Bridgeman, M. B., & Barone, J. (2018). Burnout syndrome among healthcare professionals. American Journal of Health-System Pharmacy, 75(3), 147–152.
- lv. World Health Organization . (2019). Burn-out an occupational phenomenon. Www.who.int.
- lvi. Varma, S. (2025, February 3). Preventing Burnout: A Guide to Protecting Your Well-Being.

Psychiatry.org.

- lvii. World Health Organization. (2024). Self-care interventions for health. World Health Organization.
- lviii. Grgetic, J. (2026). 5 Myths About Self-Care. Progressive Psychology. <https://www.progressive-psychology.com.au/news/5-myths-about-self-care>
- lix. Phoenix, O. (2013). Self-Care Wheel. Olga Phoenix.
- lx. Gotter, A. (2020, June 17). Box Breathing. Healthline.
- lxi. Young, M. (2023, February 3). Body Scan Meditation for Beginners: How and Why to Try It. Cleveland Clinic.
- lxii. Smith, S. (2018). 5-4-3-2-1 Coping Technique for Anxiety. Wwww.urmc.rochester.edu.
- lxiii. Hope, C. L. (2024a, September 17). Safe Place Guided Meditation & 5 things to consider BEFORE you try it! - SFAC | Children's Charity. SFAC | Children's Charity.
- lxiv. London Psychologist Clinic. (2022). London Psychologist Clinic.



စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုဆက်သံရေးထောက်ပံ့မှု အခြေခံလက်စွဲ

