

ဒိတ်လူမူပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်ခုပံ့ပေးခြင်း အခြေခံကျမ်းကျင့်မှုများ

ကိုယ်-၁၉ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်သူများအတွက်လမ်းညွှန်



ဘာသာပြန်ဆိုမှုများ

နှစ်ခါပြန်လုပ်ဆောင်ဖို့မျိုးကို ရောင်ရှားရန်အတွက် မည်သည့်ဘာသာသို့ ပြန်ဆိုသည်ဖြစ်စေ ဘာသာပြန်ဆိုမှု များအားလုံးအတွက် ခွင့်ပြု ချက်တောင်းခံရန် စိတ်ကျော်မာရေးနှင့် စိတ်လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့ပေးရေး IASC ကျော်ကျင်သူများအဖွဲ့ (IASC MHPSS RG) (mhpss.refgroup@gmail.com) သို့ ဆက်သွယ်စေလိုပါသည်။

ဘာသာပြန်ဆိုထားသော လမ်းညွှန်များအားလုံးကို IASC Reference Group ဝက်ဆိုဂ်ပေါ်တွင် တင်ပေးထားမည် ဖြစ်သည်။

ဤလမ်းညွှန်ကို ဘာသာပြန်ဆိုမည်ဆိုလျှင် သို့မဟုတ် ဆီလျော်သလို ပြင်ဆင်ပြောင်းလဲမည်ဆိုလျှင် အောက်ပါတို့ကို သတိပြုပါ -

- သင်၏ အမှတ်တံဆိပ် (သို့မဟုတ် ရန်ပုံငွေပုံးပိုးသောအဖွဲ့အစည်းတစ်ခု၏ အမှတ်တံဆိပ်) ကို တပ်ခွင့်မရှိပါ။
- ဆီလျော်သလို ပြင်ဆင်ပြောင်းလဲမှု ပြုပါက (ဆိုလိုသည်မှာ စာသား သို့မဟုတ် ရပ်ပုံများကို ပြောင်းလဲခြင်း) IASC အမှတ်တံဆိပ်ကို တပ်ခွင့်မပြုပါ။ ဤလမ်းညွှန်ကို မည်သည့်နည်းလမ်းဖြင့် အသုံးပြုသည်ဖြစ်စေ IASC မှ မည်သည့်အဖွဲ့အစည်း စာရွက်စာတမ်း သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုကိုမျှ ထောက်ခံအတည်ပြထားကြောင်း ဖော်ပြခြင်းမျိုး မပြုသင့်ပါ။
- သင်၏ ဘာသာပြန် သို့မဟုတ် ဆီလျော်သလို ပြင်ဆင်ပြောင်းလဲ ပြုစားမှုကို တူညီသည့် သို့မဟုတ် အလားတူသည့် Creative Commons licence. CC BY-NC-SA 4.0 or 3.0 ဖြင့် မှတ်ပုံတင်ထားရန် အကြံပြုပါသည်။ မှတ်ပုံတင်နိုင်သည့် လိုင်စင်များကို အောက်ပါဝက်ဆိုက်တွင် လေ့လာနိုင်သည် - <https://creativecommons.org/share-your-work/licensing-considerations/compatible-licenses>
- ဘာသာပြန်/ဆီလျော်သလို ပြင်ဆင်ပြုစားရာတွင် အသုံးပြုသည့် ဘာသာစကားဖြင့် အောက်ပါ သက်ဆိုင်မှု မရှိကြောင်း ဖော်ပြချက် (disclaimer) ကို ထည့်သွင်းပေးသင့်သည် - “ဤဘာသာ ပြန်ဆိုမှု/ ဆီလျော်သလို ပြင်ဆင်ပြုစားမှုသည် အဖွဲ့အစည်းများ ပူးပေါင်းပါဝင်သော အမြဲတမ်း ကော်မတီ (Inter-Agency Standing Committee - IASC) မှ စီစဉ်ဆောင်ရွက်ထားခြင်း မဟုတ်ပါ။ ဤဘာသာပြန်ဆိုမှု/ ဆီလျော်သလို ပြင်ဆင်ပြုစားမှုတွင် ပါဝင်သော အကြောင်းအရာများ သို့မဟုတ် တိကျမှန်ကန်မှုတို့ အတွက် IASC တွင် တာဝန်မရှိပါ။ မူရင်းအက်လိပ်ဘာသာဖြင့် ရေးသားထားသော Basic Psychosocial Skills: A Guide for COVID-19 Responders.’License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO ကိုသာ IASC မှ စီစဉ်ထုတ်ဝေထားသည့် အစစ် အမှန် စာရွက်စာတမ်းအဖြစ် တရားဝင်တာဝန်ခံပါသည်။”

ဤလမ်းညွှန်တွင် အသုံးပြုထားသော ကိုယ်-၁၉ အတွက် သီးခြားသဝေက်တပုံများသည် OCHA ၏ လူသား ချင်းစာနာထောက်ထားမှုဆိုင်ရာ ကိုယ်-၁၉ သဝေက်တပုံများ ဖြစ်ပါသည်။ လေ့လာခြင်းချုပ်ငြင်း ပေါ်စွာခွာ နေခြင်း၊ ကိုယ်-၁၉ နှင့် ကိုရိုနားဖိုင်းရပ်စဲ၊ ရောဂါကူးစက်ခြင်းမရှိရန် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း ရောဂါကူး စက်ခံရမှု သို့မဟုတ် ကူးစက်မခံရမှု၊ နှင့် ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲမှုတို့ကို ကိုယ်စားပြုသော သဝေက်တပုံများကို အသုံးပြုထားပါသည်။ ထိုသဝေက်တပုံများကို အောက်ပါဝက်ဆိုက်တွင် ရရှိနိုင်ပါသည် - <https://www.unocha.org/story/ocha-releases-humanitarian-icons-help-covid-19-response>



©IASC, 2020. ဤလမ်းညွှန်ကို Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO licence (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>) ဖြင့် မှတ်ပုံတင်၍ ထုတ်ဝေပါသည်။ ဤလိုင်စင်၏ စည်းကမ်း သတ်မှတ်ချက်များနှင့်အညီ သင်သည် စီးပွားရေး အကျိုးအမြတ်အတွက် မရည်ရွယ်ဘဲ သင့်ဖြတ်လျော်ကန်စွာ ကိုးကားအသုံးပြုမည်ဆိုပါက မိတ္တားခြင်း၊ ဘာသာပြန်ဆိုခြင်းနှင့် ဆီလျော်သလို ပြင်ဆင်ပြောင်းလဲခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ခွင့်ရှိပါသည်။

နိဒါန်း

မည်သည့် စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့ပေးခြင်း (MHPSS) လုပ်ငန်းမဆို၏ အစိကကျသည့် အစိတ်အပိုင်းမှာ စိတ်လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့ပေးခြင်း အခြေခံကျမ်းကျင်မှုများ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုကျမ်းကျင်မှုများသည် ကိုယစ်-၁၉ တွဲပြန်မှုတွင် ပါဝင် ဆောင်ရွက်ပတ်သက်နေကြသူ အများ အပြားအတွက်လည်း MHPSS ဝန်ဆောင်မှု ပေးသူတစ်ဦး ဟုတ်သည်ဖြစ်စေ မဟုတ်သည်ဖြစ်စေ မရှုမဖြစ် လိုအပ်သော ကျမ်းကျင်မှုများ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုကြောင့် ဤလမ်းညွှန်ကို ကိုယစ်-၁၉ တွဲပြန်သူအားလုံး အတွက် ရည်ရွယ်ပါသည်။

စိတ်လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့ပေးခြင်း အခြေခံကျမ်းကျင်မှုများအတွက် ဤလမ်းညွှန်သည် အရေး ပေါ်အခြေအနေများအတွင်း စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့ပေးခြင်းအတွက် IASC ကျမ်းကျင်သူများအဖွဲ့၏ စီမံချက်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ စီမံချက်ကို IASC MHPSS RG အဖွဲ့ဝင် အေဂျင်စီ များမှ ပုံပိုးကူညီပေးပြီး အောက်ပါနိုင်ငံများရှိ ကဏ္ဍများအားလုံးတွင် ကိုယစ်-၁၉ ရောဂါကူးစက်ခံရပြီး ပြန်လည်ကျန်းမာလသူများနှင့် ကိုယစ်-၁၉ တွဲပြန်သူများထံမှ များပြားလှစွာသော အကြံပြုချက်များနှင့် အချက်အလက်များကို ရယူခဲ့ပါသည် - ဉာဏ်တွေးလျှော့ ဘင်္ဂလားဒေါရ်၊ ဘူလ်ဂေးရီးယား၊ ဘိုလီးပီးယား၊ ကနေဒါ၊ ဒီန်းမတ်၊ ကွန်ဂိုဒီမိုးကရိုက်တစ်သမွှတ်နိုင်ငံ၊ အိဂုံစီ၊ အိသီယိုးပီးယား၊ ကရို၊ အိန္တိယှ၊ အိရတ်၊ အိတလီ၊ ဂျမေကာ၊ ကင်ညာ၊ လာအို၊ လိုင်ဘေးရီးယား၊ မော်ရှိကို၊ မြန်မာ၊ နယ်သာလန်၊ စိလစ်ပိုင်၊ ပေါ်တူကို၊ ရဝ်စီး၊ တောင်အာဖရိက၊ စပိန့်၊ သီရိလက်း၊ ဆီးဒ်၊ ဆွဲးဇာန်၊ ယူကြန်း၊ ပြီတိန်၊ အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုတို့ ဖြစ်ပါသည်။ ငှါးတိုးအားလုံးသည် ဤလမ်းညွှန်ကို ပြုစရာတွင် အထောက်အကူ ဖြစ်စေ ရန်နှင့် ငှါးတို့၏ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များနှင့် ပို၍ ကိုက်ညီအားလုံးတည့် စေရန် စစ်တမ်းတစ်ခုကို ပါဝင်ဖြေဆိုပေးခြင်းဖြင့် ကျန်းပို့အား ကူညီပေးခဲ့ပါသည်။ လမ်းညွှန်ကို ပြုစီး၊ နောက် ပထမမူကြမ်းကို ကိုယစ်-၁၉ ကူးစက်ခံရပြီး ပြန်လည်ကျန်းမာလသူများနှင့် ကိုယစ်-၁၉ တွဲပြန်သူ များထံမှ အကြံပြုချက်များ၊ ရယူရန် မျှဝေပေးခဲ့ပြီး ပြန်လည်သုံးသပ်မှုများ၊ အသေးစိတ် တွေ့ဆုံးမြန်းမှု များကို ထပ်ဆောင်းပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။ ပြန်လည်ရရှိသည့် မှတ်ချက်များ၊ အကြံပြုချက်များကို ထည့်သွင်းကာ ယခုနောက်ဆုံးလမ်းညွှန်ကို အပြီးသတ် ပြုစရာတွင်။

စစ်တမ်းတွင် ပါဝင်ဖြေဆိုပေးခဲ့ကြသူများနှင့် ဤလမ်းညွှန်ပြုစရာတွင် ကူညီပေးခဲ့ကြသူများ အားလုံးကို များစွာ ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။ ပါဝင် ဖြေဆိုပေးသူများတွင် စားသောက်ကုန်ဖြည့်ဆည်းမှု၊ ဖြန့်ဖြူးမှုများလုပ်ဆောင်ပေးနေသူများ၊ တရားဥပဒေစိုးမီးရေး ဆောင်ရွက်နေကြသူများ၊ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာပညာရှင်များ၊ ကာကွယ်စောင့်ရောက်မှု (protection) လုပ်ဆောင်သူများ၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးလုပ်သားများ၊ မန်နေဂျာ များနှင့် အခြားသူများပါဝင်ပါသည်။ ဤလမ်းညွှန်သည် ကမ္ဘာတစ်ရှစ်ဦးရှိ တွဲပြန်သူများအတွက် တွဲပြန်သူများမှ ပြုစရာတွင် လမ်းညွှန်ကို ဖြစ်ပါသည်။ ဤလမ်းညွှန်တွင် ရေးဆွဲပေးထားသော ရုပ်ပုံများအတွက် Espe ကိုလည်း IASC MHPSSS RG မှ ကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း မှတ်တမ်းတင်ဖော်ပြုအပ် ပါသည်။

ဤလမ်းညွှန်သည် နိုင်ငံအသီးသီး ကဏ္ဍအသီးသီးမှ တွဲပြန်ဆောင်ရွက်သူများအတွက် ငှါးတို့၏ နေ့စဉ် ကိုယစ်-၁၉ တွဲပြန်ဆောင်ရွက်မှုများ တွင် စိတ်လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့များကို မည်သို့ ပေါင်းစပ် ထည့်သွင်းရမည်၊ ကိုယစ်-၁၉ ကမ္ဘာကပ်ရောက် ကူးစက်ပြန်များနေစဉ် အတွင်း ငှါးတို့ ဆက်သွယ်ဆောင် ရွက်နေရသည် လူများ၏ ကျန်းမာပျော်ရွင်ရေးအတွက် မည်သို့ ထူးခြားကွဲပြားစွာ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်မည် ဆိုသည်ကို သိရှိစေရန် ကူညီလမ်းညွှန်ပေးနိုင်လိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။

မာတိကာ

မောင်လျှိုး (၁) သင်ကိုယ်တိုင်၏ကျန်းမာပြုဟန်ရွင်မူ

သင့်ကိုယ်သင်ကရှမဖိုက အခြားသူများကို သင်ကရှမဖိုကနိုင်ပါ၊ ထိုကြောင့် ဤခက်ခဲသောအချိန်တွင် သင်၏ကျွန်းမာပျော်ဆွင်ရေးကို ကောင်းမွန်စွာထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့် စတင်ပါ

မောင်ဂျီး (၂) နှေ့စွဲတိတွေ့ဆက်ဆံမှုများတွင် အားပေးပုံပိုးသော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုများ

သင် အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းနည်းဖြင့် ဘယ်လိုကူးသီမလဲ

မောင်ဂါး (၃) လက်တွေ့ကျသော အကူအညီများ ပေးအပ်ခြင်း

လူများအား သူတိုကိုယ်သူတိုက္ခည်ရန်၊ သို့မှသာ အခြေအနေဂါး ထိန်းချုပ်နိုင်ရန်၊ လက်တွေ့ကျသောအထောက် အပံ့ကိုရယူရန်နှင့် သူတိုကိုပြဿနာများကို ပိုမိုကောင်းမှုနှစ်စားမီမံရန် ကူညီပေးခြင်း

မောင်ဂူး (၄) စိတ်ဖိစီးမှုခံစားနေရသူများကို ကူညီပုံပိုးပေးခြင်း

შირვანის დედა ლეილა გურიაშვილი მოგვიანებით გადასახლდა თბილისში.

မောင်ဂျီး (၅) သီးခြားအခြေအနေများတွင် ကူညီပုံပိုးခြင်း

နေဂတ်ဆက်တဲ့များ

ဝန်ထမ်းများနှင့် စေတန္ဒဝန်ထမ်းလုပ်အားပေးများကို ကူညီပိုးပေးနေသော မန်နေဂျာများနှင့် ကြီးကြပ်သူများအတွက် အကြံပြုချက် နေစဉ်လုပ်နောင်တာများအတွက် အရင်အမြစ်များ၊ ထိန်းချုပ်မှုစက်ဝန်းများနှင့်အနားယူမှု၊ သင့်ဒေသရှိအဓိကအရင်အမြစ်များအတွက် ဆက်သွယ်ရန် အသေးစိတ်ကိုမှတ်သားရန် သင်အသုံးပြနိုင်သောဇူဟကြက်တစ်ခု

ဤလမ်းညွှန်သည့် ကျွန်ုပ်အတွက် အသုံးဝင်ပါမည်လား

သင်သည် ကိုယ်စိုင်ဘေး၊ ကုန်းကုပ်ရောဂါ ကူးစားပြန်ပွားနေသည့်ကာလအတွင်း အရေးကြီးသည့် လုပ်ငန်းတာဝန်တစ်ခုကို ထမ်းဆောင်နေရပါသလား။ သင်၏ အလုပ်သည် ကိုယ်စိုင်ဘေး၊ ကြောင့် ထိခိုက်ခံစားသူများ၏ ရှင်သန်ရပ်တည်ရေးအတွက် အရေးပါပါသလား။ သို့မဟုတ် လူတိုင်းကို အကျိုးပြုသည့် စနစ်များ၊ ဝန်ဆောင်မှုများကို ဆက်လက်လည်ပတ်နေနိုင် အောင် လုပ်ဆောင်ရသော အလုပ်မျိုး ဖြစ်ပါသလား။ အဖြော်သည် ‘ဟုတ်ပါသည်’ ဟု ဆိုလျှင် ဤသာတော်းအချက်အလက် များသည် သင့်အတွက် ဖြစ်ပါသည်။

သင်သည်အောက်ပါအလုပ်များကို လုပ်ဆောင်နေသူတစ်ဦးဖြစ်နိုင်ပါသည် ...

ကျိုးမာရေးပညာရှင်တစ်ဦး
ဥပမာ ဆရာဝန်၊ သုတေသန၊ နှစ်သိမ့်
ဆွေးနွေးပညာ ပေးသူ သို့မဟုတ်
လူမှုဆက်ဆံရေး ဝန်ထမ်း
သို့မဟုတ် ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲသူ

ထုတေသန်း တွေ့ပြန်
ဆောင်ရွက်ပေးသူ ဥပမာ
တရား ဥပဒေ စိုးခိုးရေး
အရာရှိ၊ လူနားတင် ယာဉ်
မောင်းနှင့်သူ သို့မဟုတ်
မီးသတ်သမား

စားသောက်ကုန် ပေးသွင်းခြင်း (သို့)
ပြင်ဆင် ချက်ပြုတ် ခြင်း၊ ဆေးဆိုင် (သို့)
နာရောဝန် ဆောင်မှု၊ သယ်ယူ ပို့ဆောင်
ရေး၊ အစိုးရာ ရောမီး၊ စသည့် ဝန်ဆောင်
မှုများ (သို့) ပတ်ဝန်းကျင် သန့်ရှင်း
ရေးတို့ အတွက် လုပ်ကိုင်သူ

မိမိ ချစ်ခင်ရ သူများ (သို့)
မိတ်ဆွေများ (သို့)
ရုံးရွာထံရှိ
ထိခိုက်လွယ်သူများကို
ကူညီပို့ဗော်ပေးနေသူ

ဝန်ထမ်းများ (သို့) စေတနာ့
ဝန်ထမ်း လုပ်အားပေး များတို့
ကူညီပို့ဗော်ပေးရ သည့်
ကြိုးကြော် အုပ်ချုပ်သူ
(သို့မဟုတ်)မန်နေဂျာ



ဤသတင်းအချက်အလက်များသည် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးသနည်း

ကိုယ်စိုင်ဘေး၊ ကုန်းကုပ်ရောဂါ ကြိုးဖြစ်ပွားနေစဉ်တွင် လူအများစာသည်စိတ်ဖိစီးမှုများကိုတွေ့ကြုံခံစားကြရမည်ဖြစ်သည်။ ဤသို့ ခေါ်ခဲသောအချိန်ကာလအတွင်းတွင် အခြားသူများ၏စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျိုးမာပျော်ရွှင်ရေး အတွက် ပုံးပို့ပေးရန် အရေးကြီးပါသည်။ ကိုယ်စိုင်ဘေး၊ ဆောင်ရွက်ခံရသူတော်းသင်နှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံရသည့်မှာ ခဏာများဖြစ်မည်ဆိုလျှင်ပင်သင် ၏ထိတွေ့ဆက်ဆံပုံးနှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုပုံးမှ တစ်ဆင့်လူအများ၏ကျိုးမာပျော်ရွှင်ရေးအတွက် အပြောင်းအလဲ တစ်ရပ်ကိုဖော်ဆောင် ကောင်းကျိုးပြန်စီမံခွဲဖြစ်သည်။ ကိုယ်စိုင်ဘေး၊ ကိုယ်စိုင်ဘေး၊ ကူးစက်ခံစားရာသူတစ်ဦးကို ပြစ်စောင့်ရောက်ပေးနေ ရသူ၊ ကိုယ်စိုင်ဘေး၊ ကူးစက်ခံစားရာသူများကို ဖြစ်စောင့်ရောက်ပေးနေ ရသူ၊ ကိုယ်စိုင်ဘေး၊ ခံရပြီး ပြန်လည်နာလျှန်ထူလာသူ သို့မဟုတ် ကုန်းသတ်ပိတ်ပုံးမှုများခံရသူမည်သူမဆိုအား ကူညီပို့ဗော်ပေးရန် ဤလမ်းညွှန်ထံရှိ သတင်းအချက်အလက် များကိုအသုံးပြန်ပါသည်။

ဘာကို လေ့လာသိရှိနိုင်မည်နည်း။

စိတ်လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့ပေးခြင်း၊ အခြေခံကျွမ်းကျင်မှုများသည် အခြားသူများ စိတ် သက်သာရာရအောင် ကူညီပေးသည့်နေရာတွင် အခြေခံကျွမ်းကျင်မှုများဖြစ်ပါသည်။ ဤလမ်းညွှန်တွင်သင့်ကိုယ်သင်စောင့်ရောက် ရန်နှင့် သင်နှင့်ထိတွေ့ဆံရသူများကို စိတ်ဓာတ်ခွန်အားရရှိအောင် ကူညီပေးရန် ဤကျွမ်းကျင်မှုများကို မည်သို့အသုံးပြုရမည်ဆိုသည်ကို လေ့လာသင်ယူ နိုင်ပါသည်။

မော်ဂူ။ (၁)

သင်ကိုယ်တိုင်၏ ကျန်းမာပျော်ရွင်မှု

ကိုယ်-၁၉ တုပြန်စဉ်အတွင်း သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် သင်၏ အဖွဲ့ဝင်များကို စောင့်ရှောက်ရန်မှ မဖြစ် မနေ လုပ်ဆောင်ရမည့် တာဝန်တစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။ ဤအပိုင်းတွင် သင်ကိုယ်သင် အကောင်းဆုံး မည်သို့ စောင့်ရှောက်ရန်မည်။ သင်ကိုယ်တိုင်၏ ကျန်းမာပျော်ရွင်ရေးနှင့် အားးသူများကို အကောင်းဆုံး ကူညီပေးနိုင်ရန် မည်သို့ လုပ်ဆောင်နိုင်မည်ဆိုသည်တို့ကို ဆွေးနွေးတင်ပြပေး ထားပါသည်။

သင်မရှိလျှင် တုပြန်ဆောင်ရွက်မှုလည်း ပြနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။

သင်သည် ကိုယ်-၁၉ တုပြန်မှုတွင် အလွန်အရေးပါသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ မိမိသည်အကျိုးသက်ရောက်မှုတစ်ခု ရရှိအောင် ဆောင်ရွက်ပေးနေသည်ဆိုသည်ကို သိရှိရခြင်းသည် အလွန်စိတ်ကျောပ်ဖွယ်ကောင်းလှပါသည်။



သင်သည် ယခင်က မကြံ့ခဲ့ဖူးသည့် အခြေအနေ၊ တောင်းဆိုမှုများစွာကို ရင်ဆိုင်ရှုနိုင်ခြင်းပါသည်။

- လုပောက်သည့် အရင်းအမြစ် (သို့) ကာကွယ်စောင့် ရှောက်မှုများ မရှိဘဲ ပို့ဆောင်ရွက်စွာ အလုပ်လုပ်ရနိုင်သည်။
- ကိုယ်-၁၉ နှင့် ဆက်နွောတွင် ပြစ်တင်ကဲရဲမှုများနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်း ရနိုင်သည်။
- သင်ကိုယ်တိုင်နှင့် ချစ်ခင်ရသူများ၏ တော်အန္တရာယ် ကင်းရင်းရေး နှင့်ကျန်းမာပျော်ရွင်ရေး အတွက် စိုးရိမ်ပြောက်ရှိမှုများခံစားရ နိုင်သည်။
- နာမကျန်းဖြစ်မှု၊ ဝေဒနာခံစားရမှု သို့မဟုတ် သေဆုံးမှုတို့ကို ရင်ဆိုင်ကြံ့တွေ့ရနိုင်သည်။
- မိသားစုံများကို ပြုစုံစောင့်ရှောက်ရနိုင်သည် သို့မဟုတ် အသွေးအလာကန့်သတ်ထား ခံရနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် အသွေးအလာကန့်သတ်ထား ခံရနိုင်သည်။
- အလုပ်ပြီးဆုံးချိန်တွင်လည်း အလုပ်တွင် သင်ကူညီပေးခဲ့ရသူများ အကြောင်းကို ဆက်တွေးနေမိနိုင်သည်။

ကိုယ်-၁၉ တုပြန်ဆောင်ရွက်မှုအတွက် လုပ်ကိုင်နေရစဉ်တွင် လူအများ အပြားသည် စိတ်ဖိစ်းခြင်း နှင့် ခြေကျန်လက်ပန်းကျခြင်းများကို ခံစားရမည်။ ခက်ခဲသော အခြေအနေများ၊ တောင်းဆိုမှုများကို ရင်ဆိုင်ကြရသည်ဖြစ်ရှုံးလျှော့သာဝကျပါသည်။ လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး စိတ်ဖိစ်းမှုတို့ တုပြန်ပုံသည် မတူပါ။ သင်သည် အောက်ပါတို့တဲ့မှ အချို့ကို ခံစားရ နိုင်သည် -

- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာများ - ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ မအိပ်နိုင် ဖြစ်ခြင်း
- အမှုအကျင့်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ - အလုပ်သွားလိုစိတ်နည်းပါးခြင်း၊ အရင် သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲမှု များပြားလာခြင်း၊ ဘာသာရေး/ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှု ဆိုင်ရာ အလေ့အထများကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်မှု မရှိတော့ခြင်း
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ - ကြောက်နှံ့မှု၊ ဝမ်းနည်းမှု ဒေါသာ

စိတ်ဖိစ်းမှုသည် နောက်လုပ်ငန်းဆောင်တာများ (ဥပမာအလုပ်သွားခြင်း) ကို လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းမှုရှိအောင်အနေဖြင့်အယုက်ပေးနေပြီခို့သွေ့ပျော်ကျော်များကို အကူအညီကို ရယူရပါမည်။



သင်၏ စိတ်ဖိစ်းမှုလက္ခဏာများကို သင်ကိုယ်တိုင် ဖော်တိသိသိရှိနိုင်ပါသလား။ သင်၏ ကျန်းမာပျော်ရွင်ရေးအတွက် အောက်အကျိုးသွေ့ပျော်ဖြစ်စေရန် သင့်နှုန်းလုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အရာ သုံးခုံးကို ပြုးစွဲပါ။



ကားတစ်စီးကို မောင်းနှင့်ရန့် ဗြို့စွာ ဆီဖြည့်ရသည့်နည်းတူ သင်သည်လည်း သင့်ကိုယ်သင်စောင့်ရှောက်ပြီး သင်၏ ဆီကန်း "ပြည့်" နေဖို့လုံအပ်သည်။ သို့မှာသာ သင် ဆက်သွားနှင့်လွှဲမည်။ ကိုယ်-၁၉တွေ့ပြု့ပြု့ဆိုင်ရွက်မှု တိုင်ကြောင့် ဖောင်းဆိုင်ရွက်ရေးနှင့် ကျန်းမာပျော်ရွင်ရေးကို ကုစိုက်ပါ။

မိမိကိုယ်မိမိ စွေ့င့်ရှာက်ခြင်း

ကိုပဲစံ-၁၉ အကြောင်း တိကျေမှန်ကန်သည့် နောက်ဆုံးရ သတ်းအချက် အလက် များတို့ မျက်ပြောမပြတ်ပါစေနေနဲ့၊ ရောဂါးစက်ပြင်းမပဲရအောင် ဖြေတင်ကာ ကွယ်ရေးနည်းလမ်းများကိုလိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။ လိုအပ်သောအချိန်တွင်ကိုပဲစံ-၁၉ အကြောင်းမီဒီယာသတ်းများကို “ခွဲ့ခဲ့သာ အဆက်ဖြတ်ထားပါ။

နေ့စဉ်အသာယာရပြည့်ဝစ္စာစားပါ၊ လုံးလောက်စွာအိပ်စက်ပါ၊
ကိုယ်လက် လူပ်ရှားပါ။

သင် နှစ်သက်ပျော်ချင်သော ဘိမဟုတ် အိပ္ပါယိရှိသည်ဟု ယုံကြည်သော အရာတစ်ခု (ဥပမာ ပန်ချိန်ဖုန်ပညာ၊ စာဖတ်ခြင်း၊ ဘုရားဝတ်ပြခြင်း၊ သူငယ်ချင်းတစ်ဦးနှင့် စကားပြောခြင်း) ကို နောက်ပြလုပ်၏။

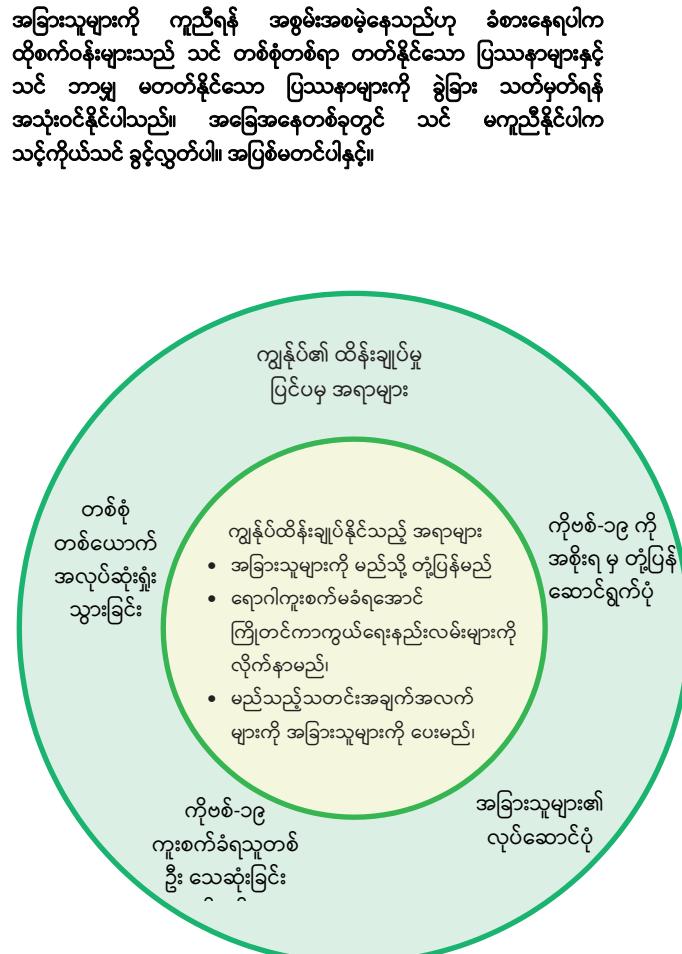
နေစဉ်အချိန်ငါးမီနှစ်ယူ၍သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေမိသားစုဝင်သိမဟုတ်
ယုံကြည်ရသောအခြားသူတစ်ဦးစိုးဘို့သင်မည်။ဖို့ခံစားနေရကြောင်း ပြောပြပါ။

နောက်မှတ်တမ်းများကို ရေးဆွဲပြီး ထိအတိုင်း
လိုက်သူပါ (နောက် ဆက်တဲ့-ခ တွင် နောက်အစိုးအစားယေားကို ကြည့်ပါ)။

အလုပ်ခွင့်တွင်ကျန်းမာပျော်ဆွဲစာအလုပ်လုပ်နိုင်ရေး၊ ထို သင်၏ မန်နေဂျာ၊ ကြိုးကြုံသူ သိမဟုတ် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနင့် ဈေးနေ့ပါ။ အထူးသဖြင့် ကိုပ်စံ-ဘဏ္ဍာနိနှင့်ရေရှးစွာင်ပါဝင်လုပ်ကိုင်နောက်ခြင်းကိုစိတ်ဖူနေလျှင် ဈေးနေ့ သိန့်သည်။

အရက်၊ မူးယလ်အေးဝါး၊ ကဖင်း သို့မဟုတ် နိကိုတင်း (အေးလိပ်၊ ဂွမ်း ယာ) သို့ခဲ့မှုကို နည်းနိုင်သူများ နည်းအောင် လျော့ချုပါ။ ထိုအရာများသည် တစ်ခက်တာအတွက် စိတ်သက်သာရာ ရရန် အထောက်အကြံဖြစ်သည်ဟု ထင်ရသောလည်း အာနိသုကြပ်ပြယ်သွားချိန်တွင် သင့်အား စိတ်မကြော်လင် ခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ စိုးရိုးမြစ် သောကရောက်စေခြင်း၊ အပ်မပျော်ခြင်းနှင့် ရရန်လိုပေါ်သွေ့ကြ ခြင်းကိုပင် ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ အလွန်အကျိုး သုခွဲနေ သည်နှင့်ပါက အောင်တွင် အပွယ်တာကူရှိနိုင်သည့် ပမာဏကို လျော့ချုပြီး စိတ်ဖိစီးမှုကို ကိုင်တွယ် ဖြောင်းရန် ဤလုပ်များနှင့် ဖော်ပြထား သည့် နည်းလမ်းများကိုသိ အခြားနည်းလမ်းများကို ရှာပါ။

သင်ဘာကဂိန်နှင့်သည်(တော်နိုင်သည်)သိမဟုတ် ဘာကို မတတ်နိုင် ဟူသည်ကို အမုန်အတိုင်း သိမြင်နားလည်ပါ။ ဤအတွက် ထိန်းချုပ်မှု စက်ဝန်းများကိုမြင်ယောင်ကြည့်ခြင်းဖြင့်/ရေးဆွဲကြည့်ခြင်းဖြင့် အထောက် အကြောင်းပါသည်။ စိန်တစ်ဦးတစ်ဦး၏ ထိန်းချုပ်မှုစက်ဝန်းကို ကို နှုန်းအပြော အောက်တွင်ဖော်ပြထားပါသည်။ သင်အတွက် စက်ဝန်းကို နောက်ဆက်တဲ့ (က) တင် သင် ကိုယ်တိုင် ဖြည့်စွမ်းနိုင်ပါသည်။



အပန်းပြောမည့် အရာတစ်ခုကို စေးလုပ်ကြည့်ပါ။ သင့်အတွက်
မူလ်သည်က အပမ်းပြု စေမည့်ဆိုသည်ကို ရှာဖွေပါ။ သင် ယခု လုပ်နေ
သည့် ဆိုမဟုတ် ယခင်က လုပ်ခဲ့သည့် အရာများ ရှိကောင်းရှိနိုင်သည်။
အောက်ပါတို့ကိုလည်းမေးသပ်လုပ်ကြည့်နိုင်သည်- ဖြုံးသင်းစွာ အသက်
ရှုခြင်း (စာမျက်နှာ xx တွင် ညွှန်ကြားချက်များကို ကြည့်ပါ)။ အကြော
ဆန့်လောက်ခန်းလုပ်ခြင်း၊ ကြခြင်း၊ ဘုရားဝတ်ပြခြင်း သို့မဟုတ် ယောက
ကျင့်ခြင်း၊ ကြက်သားများ တစ်ဆင့်သင်္ကြန်းမြော့ခြင်း (နောက်ဆက်တဲ့
ယ တွင် ညွှန်ကြားချက်များကို ကြည့်ပါ)။



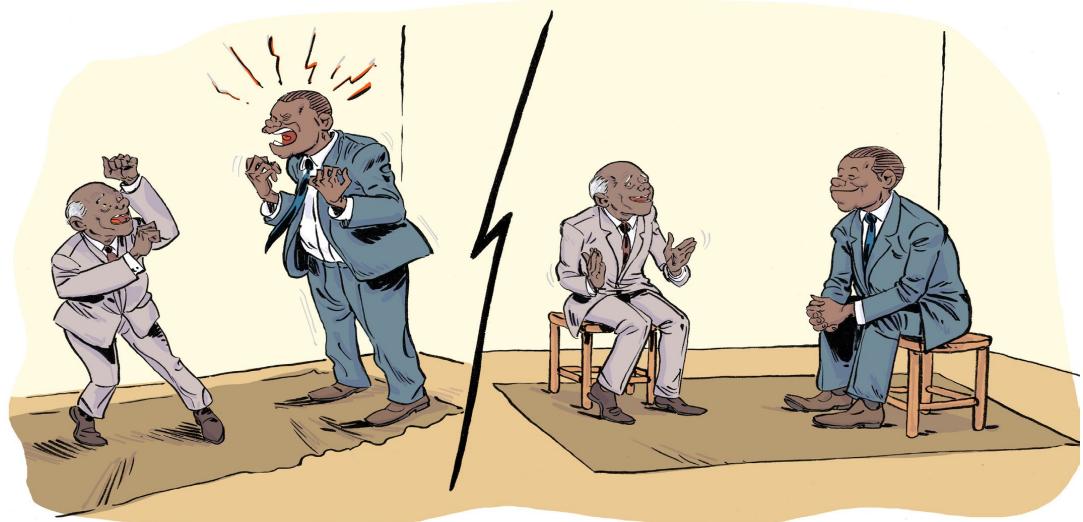
မန်နေဂျာများနှင့် ဉာဏ်ပြုသူများ -
သင့်အဖွဲ့အား ကူညီပိုးနိုင်မည့် သတင်း
အချက်အလက်များကို နောက်ဆက်တဲ့
ကတ်င် တွေ့နိုင်ပါသည်။

ပက်ထရစ်၏ ဘတ်လမ်း

ပက်ထရစ်သည် သူ၏ ရပ်ရွာခေါင်းဆောင်တစ်ဦးအဖြစ် လုပ်ကိုင်ရသည့်အလုပ်ကို နှစ်သက်သည်။ သို့သော ကိုယ်-၁၉ အကျပ်အတည်းကာလအတွင်းတွင် သူ၏ ရပ်ရွာမှ လုအများအပြေားသည် အလုပ်အကိုင်များ ဆုံးဖိုး မစားနိုင် မသောက်နိုင် ဖြစ်နေကြသည်။ ကိုယ်-၁၉ သည် တကယ် မဟုတ် နောက်ပြောင်နေခြင်းသာ ဖြစ်ကြောင်း ကောလဟလများ ပျော်နေသည်။ လူများက ပက်ထရစ်ကို ဖုန်းဆက်၍ အကူအညီတောင်းခြင်း၊ ငွေတောင်းခြင်းများ စတင်ပြုလုပ်လာကြ ပါသည်။

ပက်ထရစ်သည် ရပ်ရွာထဲမှ လူများ၏ ပြဿနာများကို နားတောင်ပေးရင်း နားပေါင်းများစွာ အလုပ်လုပ်နေရပါသည်။ မည်သို့အကောင်းဆုံး ကူညီပေးရမည်ဆိုသည်ကို မသိဘဲ အစွမ်းအစွမ်းသကဲ့သို့ ခံစားလာရပါသည်။ သူ့ကိုယ်သူတောင့်ရောက်ရန် တစ်ခုလုပ်ရမည်ဆိုသည်ကို သူ သိသည်။

ပက်ထရစ်သည် နေ့စဉ်အချိန်ပေးသေားတစ်ခုကို ရေးဆွဲသည်။ နေ့စဉ် မိသားစုနှင့် အတူနေရန် အချိန် ဖယ်ထားသည်၊ လမ်းလျောာက်ထွက်သည်၊ “ထိန်းချုပ်မှုစက်ဝန်း” ကို ရေးဆွဲကြည့်ပြီးနောက် သူသည် လူများ၏ ဆုံးရှုံးသွားသော လစာငွေများကို ပြန်မပေးနိုင်ကြောင်း သိသည်။ ထိုကြောင့် လူများက သူကို တောင်းဆိုလာပါက ဤသည်ကို ငါးတိုးအား စိတ်မထိခိုက်စေမည့် နည်းလမ်းဖြင့် ရှင်းပြနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို သူ စဉ်းစားသည်။ ထိုပြင် အမြားသူများကို ကူညီပို့ပေးနိုင်မည့် (လူများ ပြောသည်ကို နားတောင်ပေးခြင်း၊ လူများ တစ်ယောက်ကို တစ်ယောက် ကူညီပို့ပေးနိုင်ရန် ကူညီပေးခြင်း) နည်းလမ်းများကိုလည်း ရှာဖွေသည်။



မိမိကိုယ်မိမိနှင့် မိမိ၏ အဖွဲ့အား စောင့်ရောက်ခြင်းဆိုင်ရာ အရင်းအမြစ်များ

ဤအရင်းအမြစ်များတွင် မိမိကိုယ်မိမိ စောင့်ရောက်ခြင်းအကြောင်းကို ဖတ်ရှုလေ့လာနိုင်သည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရွှေ့ခြားကူညီစောင့်ရောက်မှု

ကွင်းဆင်းလုပ်သားများအတွက် PFA လမ်းညွှန် (WHO၊ WTF နှင့် WVI၊ ၂၀၁၁)၊ ဘာသာစကား အမျိုးမျိုးဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။ <https://bit.ly/2VeJUX7>

ကိုယ်-၁၉ ကူးစက်ပြန်စွားစဉ်အတွင်း အဝေးမှ PFA ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ရေး ကြားကာလ လမ်းညွှန် (စိတ်လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့ပေးခြင်းအတွက် IFRC အရင်းအမြစ်ဟိုကြန်၊ ၂၀၂၀ မတ်) <https://bit.ly/2RK9BNH>

ကိုယ်-၁၉ ကာလအတွင်း
စိတ်ဖိစီးမှု ကျော်စွားခြင်း
(WHO) ရပ်ပုံများဖြင့်
အလွယ်တကူဖတ်ရှိနိုင်
<https://bit.ly/2VfBfUe>

၁၄ ရက်တာ ကျိုးမာပေါ်ရွင်ရေး ဒိုင်ယာရိုကိုယ်ပိုင် ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားသည့်
နည်းလမ်းများ ချမှတ်ရန် ဆန်းသံ့စီးထွင်ထားသော ပြက္ခိုန်
<https://bit.ly/3aeypmH>

ကိုယ်-၁၉ နှင့် စပ်လျှင်၍ အများ၏ ကဲ့ခဲ့ပြစ်တင်ဝေဖုန်းမှုများ
ကဲ့ခဲ့ပြစ်တင်ဝေဖုန်းမှုများကို တားဆီးကာကွယ်ရန်နှင့်
ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် လမ်းညွှန် (IFRC၊ UNICEF၊ WHO)

စိတ်ဖိစီးချိန်များတွင် မည်သည်ကို လုပ်ဆောင်မည်နည်းဆိုသည်မှ အရေးကြီးသည် - ရပ်ပုံများ ပါသော လမ်းညွှန် (WHO) စိတ်ဖိစီးမှုကို စီမံကိုင်တွယ်
ရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် သတင်းအချက်အလက်များနှင့် ကျမ်းကျင်မှုများကို အလွယ်တကူဖတ်ရှိနိုင်ရန် ရပ်ပုံများဖြင့် ဖော်ပြထားသည်
လမ်းညွှန်၊ ဤ လမ်းညွှန်ပါ နည်းစနစ်များကို နေ့စဉ် မိန်းအနည်းငယ်မှု အလွယ်တကူ လိုက်နာကျင့်သုံး နိုင်ပါ သည်။ <https://bit.ly/3ajSdib>

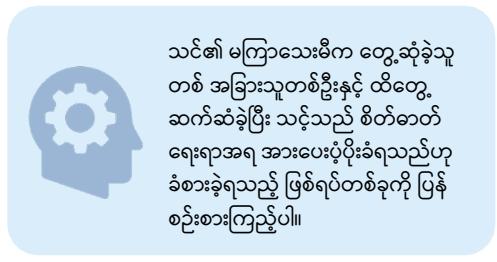
မောင်ဂျီး (J)

နေ့စဉ်ထိတွေ့ဆက်ဆုံမှုများတွင် အားပေးပုံပိုးသော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုများ

နေစဉ်ထိတွေ့ဆက်ဆုံးများတွင် သင်၏ ပြုမှုပြောဆိုပုံများ (လေသံ၊ ကိုယ်နေဟန်ထား၊ မိတ်ဆက်ပုံများ) သည် အောက်ပါတို့အပေါ် သက်ရောက်မှုရှိနိုင်ပါသည် -

အခြားသူများ သင်နှင့်ထိတွေ့ဆက်ဆံရာတွင် စိတ်သက်တောင့်သက်သာရှိအောင် ကူညီပေးခြင်း

လူတစ်ဦးက သင်သည် ငါးကို ကူညီအေးပေးနေသည်ဟု ခါးစာရဇ်ရှိအတွက် ပထမဗုဒ္ဓး၊ စွာဂင်းသည့်သင့်ကိုယ့်ကြည်လာပြီး သင်နှင့်ထိတွေ့ဆက်ခံရသည့်နာ စိတ်သက်တောင့် သက်သာ ဖြစ်ဖို့ လိုပါသည်။ တစ်စုတ်တောက်သည် ရန်လိုနေသည့် သို့မဟုတ် စိတ်ရှုပ်ထွေးနေသည့် ပုံပေါ်နေလျှင်ပင် ကြင်နား၍ လေးစားမှုရှိစွာ ချဉ်းကပ်ခြင်းဖြင့် ပို၍ ထိရောက်စွာ ဆက်သွယ်ပြော ဆိုရင် (ပြီး တင်းမာ နေသော အခြေအနေကိုပင် ပြောလျှော့သွားနိုင်သည့် အလားအလာရှိ) ပါသည်။ မိမိ၏ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် လျှော်ညီစွာ ပြင်ဆင်ပြောင်းလဲအသုံးပြုနိုင်စေရန် “အောင်ရန်” နှင့် “ရောင်ရန်” များကို အောက်ပါအတိုင်း အကြပ်ပြုပါသည်။



ဆောင်ရန်	ရှောင်ရန်
နေးတွေး၍ သက်တောင့်သက်သာရှိသော ကိုယ်နေဟန်ထား ရှိပါစေ။ မိမိနှင့် စကားပြောနေသူ တစ်ဖက်လူကို ကြည့်ပါ။	လက်ပိုက်မထားပါနှင့်။
တစ်ဖက်လူကို စိတ်သက်တောင့်သက်သာရှိပြီး သူပြောသည်ကို နားထောင်နေ သည်ဟု ခံစားရစေ ရန် ယဉ်ကျေးမှုနှင့် လျော်ညီစွာ မျက်လုံးချင်းဆုံး၍ ကြည့်ပါ။	အဝေးသို့ ကြိုးပြင်သို့ (သို့မဟုတ်) သင့်ဖုန်းကို ကြည့်မနေပါနှင့်။
သင့်ကိုယ်သင် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း မိတ်ဆက်ပါ - သင့် အမည်၊ ရာထူးတာဝန်	ယဉ်ကျေးမှုနှင့် လျော်ညီခြင်း မရှိသည့် မျက်လုံးချင်း ဆုံးမျှမျိုးကို ရှောင်ကြည်ပါ။ ဥပမာ စိုက်ကြည့်ခြင်း
အေးဆေးတည်ဌာန် ပျော်ပျောင်းသော လေသံဖြင့် မတိုးမကျယ် စကားပြောပါ။	သင်မည်သူမည်ပါပြစ်သည်(သို့)တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှုတွင်မည်သည့် တာဝန် / အခန်းကဏ္ဍများပါဝင်ထမ်းဆောင်နေသည်ကို တစ်ဖက်လူ သိရှိလိမ့်းမည်ဟု ပုံသေ မယူဆပါနှင့်။
တစ်ဖက်လူသည် သင်၏ မျက်နှာကို မမြင်နိုင်လျှင် (ဥပမာ နာခေါင်းစည်းကဲသိသုံးတစ်ကိုယ်ရည် ကာကွယ်ရေးပစ္စည်းများ (PPE) ဝတ်ဆင်ထားလျှင်) သင်၏ ဓာတ်ပုံကို သင့် အဝတ်အစားပေါ်တွင် ချိုတ်ဆွဲပေး နှင့်ရန် ကြိုးဗျားပါ။	အော်မပြောပါနှင့် (သို့) မြန်မြန်မပြောပါနှင့်။
တစ်ဖက်လူသည် သင်နှင့် စကားပြောရသည်ကို စိတ်သက်တောင့် သက်သာ ရှိ/မရှိ သေချာအောင် လှပါ။ ဥပမာ “ကျွန်ုတော်နဲ့ စကားပြောလို အဆင်ပြောရဲ့လား၊ ကျွန်ုတော်လုပ်ဖော်ရိုင်ဖက်အမျိုးသို့မျိုးစွာကားပြောရိုင်အောင် စိစိုးပေးရမလား”	PPE တပ်ဆင်ထားသောလည်း သင် မည်သည့် ပုံပန်း သွင်ပြင် ရှိသည် ဆိုသည်ကို တစ်ဖက်လူက သိလိမ့်းမည်ဟု ပုံသေ မယူဆပါနှင့်။
တစ်ဖက်လူသည် သင်နှင့် စကားပြောရသည်ကို စိတ်သက်တောင့် သက်သာရှိနှင့်စကားပြောရသည်ကို စိတ်သက်တောင့်သက်သာရှိနှင့်အတူ ဘာသာ စကားကိုသာ ပြောတတ်ပါက စကားပြန် (သို့မဟုတ် စီသာစုဝင်) ၏ အကူးအညီကို ရယူပါ။ ငါးကို နှစ်သိမ့်ပေးပါ။	တစ်ဖက်လူနှင့်သင်နှင့်စကားပြောရသည်ကိုစိတ်သက်တောင့်သက်သာရှိလိမ့်းမည်ဟု ပုံသေမယူဆပါနှင့်။
ကိုယ်-ဘုရားကို ကူးစေရမှု သွေးချေချိန်အတွက် ခင်ခွာခွာ နေထိုင်နှင့် ထိုသို့ နေရန် လိုအပ်သည့် အကြောင်း ရင်းစိုးရင်းပြောပါ။ ဥပမာ အခန်းကျယ်တွင် တွေ့ဆုံး လျှင် အကာတစ်ခုခြား၍ (သို့) ဖုန်းဖြင့်သာ တွေ့ဆုံးခြင်း	တစ်ဖက်လူသည် သင် ပြောသည့် ဘာသာစကားကို နားလည်လိမ့်းမည်ဟု ပုံသေ မယူဆပါနှင့်။
	ခုံးခွာနေရန် စည်းကော်းချက်ကို လျှော့ယူ၍၍ခြင်း ဖြင့် သင်ကိုယ်တိုင် (သို့) အခြားသူများကို ကိုယ်-ဘုရားကူးစေရမှု အကြောင်း ရင်းစိုးရင်းပြောပါ။

ଓঃ পর্ণী রাত্রিমণি

ဒေးပစ်သည် ရပ်ကွက်ရှိ ကုန်စံဆိုင်လေး တစ် ဆိုင်တွင် အလုပ်လုပ်ပါသည်။ သူဆိုင်တွင် နောက် လိုအပ်သည့် ပစ္စည်းများကို လာရောက် ထဲပျောကြသူ အများအပြား ရှိပါသည်။ ဆိုင်ထဲ သို့ ဝယ်သူ များ ဝင်လာပြီဆိုလျှင် ဒေးပစ်သည် ကောင်တာနောက်တွင် အေးဆေးသိမ်းသွား ရပ်နေရာင်း ဖျော်လာသူများကို အပြုံးနှင့် ပြောစိလေ့ရှိသည်။ လူအများအပြားက ဒေးပစ် ၅၅၅၄လုပ်ငန်းတွေသော စိတ်နေသဘောထား ပြောင့် ယခုကဲ့သို့ ကောင်တာနောက်တွင် အေးဆေးသွား ရပ်နေရာင်း ဖျော်လာသူ အချိန်ကာလ မျိုးတွင် အထိုးကျန်သည့် ခံစားများကို သိမ်းသွား စေသော်ဟု ဆိုကြပါသည်။

အခြားသူများကို ထိရောက်သောနားထောင်ခြင်းဖြင့် ကူညီခြင်း

နားထောင်ခြင်းသည် အားပေးပို့သော ဆက်သွယ်ရေးတွင် အရေးအကြီးဆုံး အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ အကြံ့ဥာဏ်များကို ချက်ချင်းပေးခြင်းထက် လူများကို အချိန်ပေး၍ စကားပြောခွင့်ပြု ပြီး ဂရုတ္ထိက် နားထောင်ပေးခြင်းဖြင့် ငှုံးတို့၏ အခြေအနေနှင့် လိုအပ်ချက်များကို ကောင်းစွာ နားလည်သိရှိပါမည်။ ထိုပြင် ငါးတို့ စိတ်တည်ပြုမဲ့လာအောင်လည်း ကူညီစိန်မည်ဖြစ်ပြီး ငါးတို့ အတွက် သင့်တော်သည့် အကူးအညီများကို ပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ အောက်ပါတို့နှင့် နားထောင် တတ်အောင် သင်ယူပါ -



ଆର୍ଥାପ୍ରମ୍ବନ ଆଂ
ଦୁଃଖିଗର୍ଭ କାହାଙ୍କଣିବି॥



ଦୂରାଙ୍ଗି
ତିର୍ଯ୍ୟକାମୀ ମୁହାଁ ଗନ୍ଧି
ଅମୃତଗାୟ
ଫାଃଲାନ୍ତାର୍ଦ୍ଦ
ଫାଃଲୋକପି॥



လေးစားမှု
စာနာမှု ကို
ပြသဖြီး ရရ ဖိုက်
နားထောင်ပေးပါ

သင်၏ စကားလုံးများ ကိရော၊ သင်၏ ကိယ်ဟန်မှုရာအနေအထား ကိပါ ရရှိကြပါ။

စက္ကားလုံးများ

စာနာမူကို ပြသရန် အားပေးသော စကားများ

ကိုပြောပါ (“အချင်းနေတာတွေကိုကျန်တော်/ကျန်မနားလည်ပါတယ်”)၊ တစ်ဖက်လူမျှဝေပေးသော ခံ့ဗျားမှုများ သို့မဟုတ် ထိခိုက် ခံးဗျားမှုးကို အသိအမှတ်ပြုပါ (“ခလိုကြားရတာ လုံးဝစ်တ်မကောင်းပါဘူး”၊ “တော်တော် ခက်ခဲမှာပဲနေ့”))။

ကိုယ်ဟန်မရာအနေအထား တွင်

ବାନ୍ଦଣ ଖୁର୍ଦ୍ଦିନକୁଆମ୍ଭାବରୀ ଖୁର୍ଦ୍ଦିଲ୍ଲଙ୍କୁଏବେଳେଟେହୁଁ
ଗ୍ରିଯିବନ୍ଦିନାଥକାବ୍ୟାଃ ତାତ୍ତ୍ଵଗର୍ଭଲ୍ଲକ୍ଷ୍ମୀ ବର୍ଦ୍ଧିନ୍ଦିନ
ଫେବ୍ରୁଅସ୍ତିମହିନୀର୍ଦ୍ଦିନର୍ଦ୍ଦିନକୁପ୍ରତ୍ୟେବୁଁ
ଅଗ୍ରା ଆମେଃତ୍ର୍ଯୁ ପିଠିନ୍ଦିପିବୁଁ॥

တစ်ဖက်လု၏ ယဉ်ကျေးမှု၊ အသက်အရွယ်၊ အမြိုးသားဖြစ်မှု/ အမြိုးသမီးဖြစ်မှုနှင့် ကိုးကွယ်သည့် ဘာသာပေါ်တွင် မူတည်၍ သင့်လျော်သည့်၊ လေးစားမြတ်သည့် နှုန်းလမ်းဖြင့် ပြုမှုပြောဆိုပါ။ တစ်ဖက်လုက စကားများပြောချက်လျင် ပြောအောင် အတင်းဖော်အောင် မပေးပါနဲ့။

အက်စ်မာဏ် ရာတ်လမ်း

အက်စ်မှာသည် ကျွန်းမာရေးဌာနတာစ်ခုတွင် အလုပ်လုပ်နေသော သူနာပြု တစ်ဦး ဖြစ်သည်။ သူမ၏ လုနာများထဲမှ တစ်ဦးဖြစ်သူ ဖက်တာမှာသည် ဂိုပစ်-ဘုရာ ကူးစက်ခံထားရပါသည်။ ဖက်တာမာက သူမ၏ မီသားစုကို လွမ်းဆွတ်ကြောင်းနှင့် သူမ၏ အခြေအနေ ပိုစုံလာမည်ကို စိနိမ်ပြေကြောက် နှိုးနေကြောင်း အက်စ်မှာကို ပြောပါသည်။ အက်စ်မှာက ဖက်တာမှ ပြောသည် ကို သူမ အလေးထား နားထောင်နေကြောင်း ပြုသရန် သူမ၏ မှတ်စုအပ်ကို ဘေးတွင်ချုပြီး ထိုင်လိုက်ပါသည်။ ထိုနောက် ဖက်တာမှ စကားပြောသည်ကို သူမ၏ မျှက်လုံးများကို ကြည့်၍ နားထောင်ပါသည်။ အက်စ်မှာက သူမ၏ ခေါင်းကို ညိတ်ပြီး “အရှင်းအက်ခဲတဲ့ အခြေအနေ ခိုတာ ကျွန်းမ နားလည်ပါ တယ်”၊ “မီသားစုကို လွမ်းနေ မယ်ခိုတာလည်း နားလည်ပါ တယ်”၊ “သူတို့နဲ့ မတွေ့ရတာ ခက်ခဲမယ်ဆိုတာ သိပါတယ်” ဟုပြောပါသည်။ နောက်ရိုင်းတွင် ဖက်တာမှာက အက်စ်မှာအား “နားထောင်ပေးတာ ကျွန်း တင်ပါတယ်။ ကျွန်းမကို အခုလို အချိန်ပေးပြီး ကရိစိုက်ပေးတဲ့ အတွက် အထိုက်နာ ကျွန်းမဆန်တော့ ပါဘူး” ဟု ပြောပါသည်။



အဝေးမှ (ဉာပမာ ဖုန်းဖြင့်)
ဆက်သွယ်ပြောဆိုသောအခါ

- အနောင့်အပုဂ္ဂများ အာရုံတွေပြားစရာများကိုစည်းနိုင်သမှန်သုတေသနများအောင် လျော့ချုပ်ပြေားစားပါ။ ဗုပ္ယမ “အိမ်ပြောတာ ကောင်းကောင်း မကြားရတူး ဖြစ်စနတော်” သိပ်မဆုတ် နေရာကို ပြောင်းပြီး ပြောပေးလို့ ရမလား” ဟု ပြောနိုင်သည်။ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း အခြားသူများထံ ဖုန်းဆက်လျက် တိတိဆိတ်သော နေရာမှ ဆက်ပါ။

- ဖြစ်နိုင်ပါက သင် စကားပြောနေချိန်တွင် သင့်ကို ကြားရှုမက ဖြင့်ရ အောင်၊ လုပ်ပေးပါ။ ဥပမာ ပြတ်တေးပေါက် ရှိခိုက တစ်ဖက်လူ သင့်ကို ဖြစ်နိုင်အောင် ငြင်း၏ ပြတ်တေးပေါက် အပြင်ဘက်ရှိ ဖုန်းမှ ပြောပါ။ သို့မဟုတ် ပီဒီယိုဖြင့် ဖုန်းပြောနိုင်လျှင် ပြောပါ။

ထိရောက်သောနားထောင်ခြင်းသည် ကောင်းစွာ နားထောင်ပေးရန်နှင့် အားပေးပို့မှုရှိသည့် ဆက်သွယ်ဆုံး ရှိရန် အထောက်အကူပြုနိုင်သော နည်းစနစ်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ထိအတွက် အဆင့် ၃ ဆင့် ရှိပါသည် -



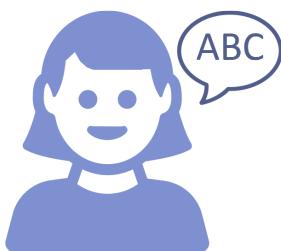
အာရုံစိုက်၍ နားထောင်ပေးပါ။

- အာရုံစိုက်၍ နားထောင်ပေးပါ။
- တစ်ဖက်လူ၏ အမြင်နှင့် ခံစားချက်များကို နားလည်အောင် ကြိုးစားပါ။
- တစ်ဖက်လူကို စကားပြောခွင့်ပေးပါ။ ငြင်းတို့ ပြောပြီးသည်အထိ တိတ်ဆိတ်စွာ နားထောင်ပေးပါ။
- အာရုံများစေမည့်အရာများကို ဖယ်ရှားပါ - ဆူညံနေပါသလား၊ ပို၍ တိတ်ဆိတ်ရာသို့ သွားနိုင်ပါသလား၊ သုတေသနတိတ်ကို တည်ဖြစ်အောင်ထား၍ တစ်ဖက်လူနှင့် သူ့ပြောနေသည်ကို အာရုံစိုက်နိုင်ပါသလား။
- နေးတွေးပွင့်လင်း၍ သက်တောင့်သက်သာရှိစွာ နေပါ။



တစ်ဖက်လူပြောသည့် စကားကို ပြန်ပြောပါ။

- တစ်ဖက်လူပြောသည့် စကားများ၊ အဓိကစကားလုံးများကို ပြန်ပြောပြကာအတည်ပြုပါ။ ဥပမာ “ခန်ပြောတာက အလုပ်တစ်ဖက်နဲ့ ကလေးတွေ ပြုစွာစောင့်ရောက်ရတာ မနိုင်မန်းပြစ်နေတယ်လို့ ပြောတော်၊ ဟုတ်လား”
- သင် နားမလည်တာတစ်ခုခု ရှိပါက ရှင်းအောင်ပြန် မေးပါ။ ဥပမာ “ခန်က ပြောလိုက်တာ သိပ်နားမလည် လိုက်လို့ နောက်တစ်ကြိမ် ပြန်ရှင်းပြပေးပါလား”



နောက်ဆုံးတွင် သင် နားလည်လိုက်သည်များကို ပြန်၍ အနှစ်ချုပ်ပေးပါ။

- တစ်ဖက်လူ ပြောခဲ့သည့် အဓိကအချက်များကို ဖော်ထုတ်ကာ ပြန်လည်ထင်ဟပ် ပြောပြီ ပေးခြင်းဖြင့် သူပြောနေသည့်ကို သင်နားထောင် ကြောင်း သိရှိစေပြီး သင် မှန်ကန်စွာ နားလည်သိရှိကြောင်း သေချာအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ “ခန်ပြော လိုက်တာတွေအရ ကျွန်ုတ်/ကျွန်ုမ် နားလည်တာက အစ်ကို/ အစ်မ အဓိကစိတ်ပူနေတာ [ငြင်းတို့ ထုတ်ပေါ်ပြောဆိုသည့် အဓိက စိုးရိမ်ပူပန်သည့်ကိစ္စများကို အနှစ်ချုပ်ပြောပါ] အဲဒါ နော်၊ ဟုတ်ပါသလား”
- သူတို့ မည့်သို့ ခံစားရသည်ကို သင့်ဖာသာ အဓိပါယ်ကောက ယူခြင်းထက် ကြားခဲ့ရသည့်အရာများကိုသာ ဖော်ပြောဆိုပါ။ (ဥပမာ “အရမ်း ယူကျိုးမရ/ စိတ်ဒုက္ခရောက်နေမှာ ပေါ်နော်” ဟု မပြောပါနော်) တစ်ဖက်လူ ကို သို့မဟုတ် ငြင်းတို့ ကြိုးတွေ့ရသည့် အခြေအနေကို ဝေဖန်ဆုံးဖွံ့ဖြိုးခြင်း မပြုပါနော်။

ပရဂ်ရှုပ်စ်၏ ဘတ်လမ်း

ပရဂ်ရှုပ်စ်သည် နားရေးနှင့်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းတစ်ခုမှ ဝန်ထမ်းတစ်ခု့ ဖြစ်ပြီး ကရွှေ့ကို အားပေးရန်အတွက် ထိရောက်သောနားထောင်ခြင်းကို အသုံးပြုခဲ့ပါသည်။

- ကရွှေ့ - ဟလို့ ပရဂ်ရှုပ်စ်ရေး ကျွန်ုမ်မ မောင်လေးကဲ့ နားရေးကိစ္စွာ စိစဲ့ဖို့ ပြောချင်လိုပါ ... ရှိက်သံ]
- ပရဂ်ရှုပ်စ် - ရပါတယ်။ ဖြည့်ဖြည့်ပြေပါ။ ရှင်းအတွက် တော်တော်လေး ခက်ခဲမယ် ထင်တယ်နော် [၁၀ စဣ္တနှင့် ဖြစ်သက်]
- ကရွှေ့ - ဟုတ်တယ်။ ကျွန်ုဇူးတင်ပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်သွားတာ ကျွန်ုမ် ယုံတောင်မယ့်နိုင်ဘူး။
- ပရဂ်ရှုပ်စ် - ရှင်း ဘယ်လောက်စိတ်ဆင်းခဲ့နေမယ်ဆိုတာ ရှင်းအသံကြားရှုံးနဲ့ ကျွန်ုမ် သိပါတယ်။
- ကရွှေ့ - အိပ်မက်မက်နေတာပဲ့ ဖြစ်ပါစေလို့ ဆုတောင်းစိတယ်။
- ပရဂ်ရှုပ်စ် - အင်း ကျွန်ုမ် နားထောင်နေပါတယ်။ ပြောပါ။
- ကရွှေ့ - ကျွန်ုမ် မောင်လေးကဲ့ ကျွန်ုမ် အရမ်းချုပ်တယ်။ ကျွန်ုမ်တို့မောင်နှမ် နှစ်ယောက်က တယူဗွဲဗွဲနေကြတာ။ သူက ကျွန်ုမ်၊ အချို့ဆုံးသူလုပ်ချင်းလည်းဟုတ်တယ်။ အချို့ဆုံးသွားရှုံးပြုပါ။
- ပရဂ်ရှုပ်စ် - ရှင်းမောင်လေးက ရှုံးအတွက် အရမ်းအရောက် ပြုးစုံမယ်နောက် အချို့ဆုံးသူလုပ်ချင်းလည်း ဟုတ်တယ်ဆိုတော့။
- ကရွှေ့ - ဟုတ်တယ်။ သူက ကျွန်ုမ်ရဲ့ အချို့ဆုံးသူလုပ်ချင်းလည်း ဟုတ်တယ်။ ကျွန်ုမ်တို့ မောင်နှမ် အတူတူ ပျော်ခဲ့တဲ့ အချို့တွေအားလုံးကို ကျွန်ုမ်မသာတို့ရနေ မိတယ်။ [အနည်းငယ်ရှုံးမော်ချုပ်]
- ပရဂ်ရှုပ်စ် - ပျော်စရာအချို့ဆုံးတွေကိုလည်း သတိရောနေမှုပေါ်နော်။
- ကရွှေ့ - ဟုတ်တယ်။ အဲဒါအချို့ဆုံးတွေကိုပြုးစုံစားစိတ် ကျွန်ုမ်ပြီးစိတယ်။ ကျွန်ုမ်ပြီး ပရဂ်ရှုပ်စ်ရေး ကျွန်ုမ် နည်းနည်းနေသာသွားသလို ခံစားရတယ်။
- ပရဂ်ရှုပ်စ် - ဒီလိုအချို့ဆုံးမျှေး ကျွန်ုမ် ကူညီပေးဖို့ အသင့်ပါပဲ။
- ကရွှေ့ - ကျွန်ုမ် နားရေးအတွက် စိစဲ့ဖို့ ကိစ္စွာ ကိုတွေ့ရပါ။

မော်ဂူ။ (၃)

လက်တွေကျသော အကူအညီများ ပေးအပ်ခြင်း

ကိုယ်-ဘုရား ကမ္မားကပ်ရောဂါကြောင့် ထိခိုက်ခံစားရသူများသည် အောက်ပါတို့ကဲ့သို့သော လိုအပ် ချက် များ ရှိနိုင်ပါသည် -



ကိုယ်-ဘုရားနှင့် ဆက်နှုန်းယူသော သတင်းအချက် အလက်များ (ဥပမာ ရောဂါလာကွာများ၊ ကုသစောင့်ရောက်မှုများ၊ အခြားသူများကို ပြုစု စောင့်ရောက်ပေးရန်နည်းလမ်းများ၊ ကိုယ်တိုင်ဘေးအနေရှုယ်ကောင်းရှင်း အောင်လုပ်ဆောင်ရွက်နည်းလမ်းများနှင့်ရှေဒသောအကြောင်း နောက်ခုံးရ သတင်းများ၊ အလုပ်အပေါ် သက်ရောက်နှင့်)



သပ္ပါယာများနှင့်ငြေမျိုးခြင်းကြောင့်စာရာအားအခြေ ခံပုံးများနှင့်အခြေခံဝန်ဆောင်မှုများ ကိုလက်လုမ်းခွဲ ရရှိမှု



တစ်စုံတစ်ဦး သေဆုံးသွားခဲ့လျှင် နာရေး အတွက် ရုံးရာ စလေ့များကို လုပ်ဆောင်နိုင်မည့် အခြားနည်းလမ်းများ



အခိုက်တာဝန်ယူပြုစုစောင့်ရောက်ပေးနေသူကဆေးရှုတ်ကို ရရှိ သို့မဟုတ် အသားအလာ ကန်သတ္တု သီးခြား စောင့်အောက်ပျော်ရွက် ရေးသားထားသော အထောက်အကူပစ္စည်းများကို ပုံးပေးပါ။ ကိုယ်တိုင်မျှ နည်းလမ်းများ

သတင်းအချက်အလက်များ သို့မဟုတ် အခြေခံပစ္စည်းများကို ကိုယ်တိုင်ပေးအပ်ခြင်း

သတင်းအချက်အလက်များ ပုံးပိုးပေးခြင်း

ကိုယ်-ဘုရားကပ်ရောဂါဖြစ်ပုံးမှုနှင့်အတွက်တွင် မှားယွင်းသော သတင်းအချက်အလက်များနှင့် ကောလာဟာလများ ပုံးပိုးနေပါသည်။ ရှင်းလင်းတိကျသော သတင်းအချက်အလက်များ ပေးနိုင် ရန်အတွက် -

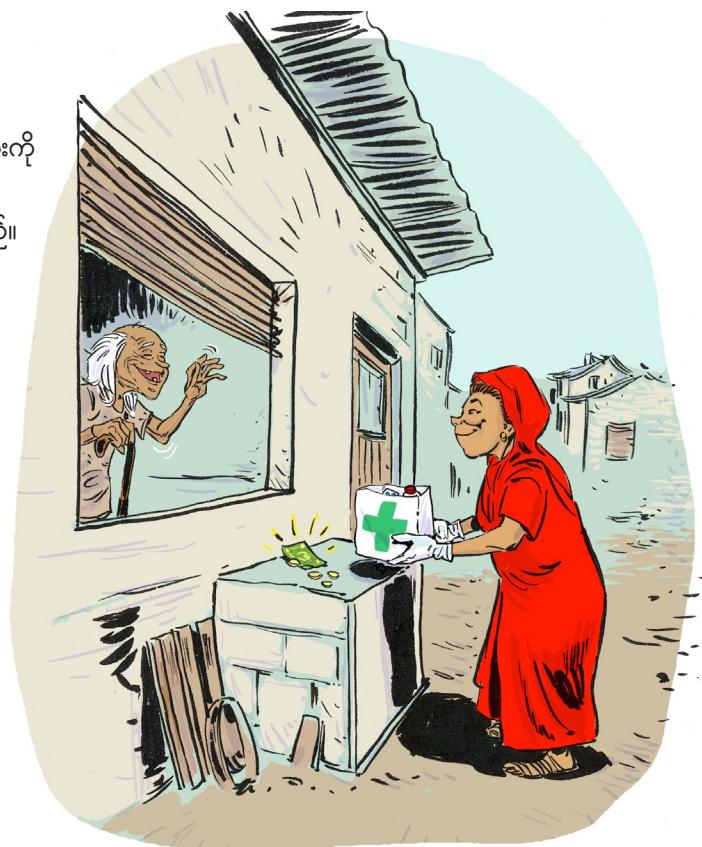
- အလွယ်တကူနားလည်နိုင်မည့် ရှင်းလင်းတိကျသော စကားလုံး အသုံးအနှစ်နှင့် သုံးခွဲပါ။ အသက်အရွယ်၊ လိုအပ်ချက်များနှင့် ကိုယ်ညီသည့် စကားလုံးများကို သုံးနှစ်နှင့်ပါ။ ခက်ခဲသည့် သို့မဟုတ် နည်းပညာဆန်သည့် အသုံးအနှစ်နှင့် ရောင်ကြော်ပါ။
- ကမ္မားကျိုးမာရေးအဖွဲ့ကဲ့သို့ ယုံကြည်ကိုစားနိုင်သည့် သတင်းရင်းမြစ်များမှ သတင်းအချက်အလက်များကို ပုံးပိုးပေးပါ။
- သင့်လော်သည့် ဘာသာစကားများဖြင့် ရပ်ပုံများထည့်သွင်း၍ ရေးသားထားသော အထောက်အကူပစ္စည်းများကို အသုံးပြနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။
- လိုအပ်ပါက ဘာသာပြန်ပေးမည့်သူတစ်ဦးကို အသုံးပြုပါ။
- တစ်ခုခုကို မသိရှိလျှင် မှန်းဆပြောမည့်အစား မသိကြောင်း ရှိုးသားစွာ ပြောပါ။

အခြေခံပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုများကို ပုံးပိုးပေးခြင်း -

စားစရာ၊ ရေ ကဲ့သို့ အခြေခံပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုများကို သင် ကိုယ်တိုင် ပုံးပိုးပေးခြင်း သို့မဟုတ် အခြားသူများအတွက် ရွေးဝယ်ပေးခြင်းများကို ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။ သို့သော လိုအပ်သည်များအားလုံးကို ပုံးပိုးပေးရမည်ဟု မတွေးပါနေ့ သင် ဘာကို လုပ်နိုင်မည်ဆိုသည်ကို အမှန်အတိုင်း သိမြင်ရပါမည်။

ပရီယာနှင့် ဦးဒီပါတို့၏ အတောက်လမ်း

ပရီယာသည် လူနေထုတ်သောရပ်ကွက်တစ်ခုတွင် နေထိုင်ပါသည်။ သူမ၏အမိန့်နှင့် အချင်းချင်း အတွက်တို့ ပြစ်သူ ဦးဒီပါတ်သည် တစ်ဦးတည်း နေထိုင်သောသက်ကြီးရှုယ်အိမ်တစ်ဦး ပြစ်သည်။ ပရီယာက ဦးဒီပါအား ဖုန်းဆက်ကာ နေထိုင် ကောင်းရဲ့လားဟု မေးပါသည်။ ဦးဒီပါက သူ၏ သွေးတိုးရောဂါအတွက် သောက်နေကျသေးကို အပြင်တွက်၍ မဝယ် နိုင်သောကြောင့် အခက်ကြံ့နောက် ကြောင်း ပြောပြုပါသည်။ ပရီယာက သူမသည် အပတ် စဉ် ရွေးသွား ဝယ်သဖြင့် ဦးဒီပါ၏ ဆေးကိုလည်း ဆေးဆိုင်တွင် သွားဝယ်ပေး နိုင်ကြောင်း ပြော ပါသည်။ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ထိတွေ့မှု မရှိစေရန် နေရာတစ်နေရာ သတ်မှတ်၍ ထိနေရာ တွင် ဦးဒီပါက ပိုက်ခံကို တင်ထားပေးပြီး ပရီယာက ဝယ်လာသော ဆေးကို ထားပေးပါသည်။



လက်တွေ့ဘဝအတွက် လိုအပ်သည့် အကူအညီများကို ပုံပိုးပေးနိုင်ရန် အခြားသူများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးခြင်း

အခြားဝန်ဆောင်မှုပေးသူများနှင့် ထိရောက်စွာချိတ်ဆက်ပေးနိုင်ရန် သင်၏နေထိုင်ရာဒေသတွင် လုပ်ငန်းများလုပ်ဆောင်နေသော အဖွဲ့အစည်း များ အားလုံးနှင့် ဆက်သွယ်နိုင်မည့် လိပ်စာ၊ ဖုန်း နံပါတ်၊ စသည်အချက်အလက်များကို စာရင်းပြုစပါ (နောက်ဆက်တွဲ-c တွင် ဖြည့်စွက်ပါ)။ စိတ်ဒုက္ခ ရောက်နေသူများ သို့မဟုတ် စားစရာ၊ ရေ၊ နားခိုစရာ သို့မဟုတ်အရေးပေါက်နှင့်မာရေးစောင့် ရောက်မှု သို့မဟုတ် လူမှုရေး ဝန်ဆောင်မှုများ လိုအပ်နေသူများ၏ ဘေးအန္တရာယ် ကင်းရှင်းရေးနှင့် ကာကွယ်စောင့်ရောက်ရေးအတွက် လျင်မြန်စွာ ဆက်သွယ်ချိတ်ဆက်ပေးပါ။ ထိသို့ ချိတ်ဆက်ပေးရန်သောတူဖြီးလျှင် Followupပလုပ်ပေးပါ။

အခြားသူများအား ငင်းတိုကိုယ် ငင်းတိုကုညီနိုင်အောင် ကူညီပို့ပိုးပေးခြင်း

အများအားဖြင့် လူများအမြန်ဆုံး ပြန်လည်နာလန်ထဲလာနိုင်ရန်အတွက် ငင်းတို့၏ ဘဝတွင် အချို့အရာများကို စီမံထိန်းချုပ်နိုင်သေးသည်ဟု ခံစားရနိုင်အပ်ပါသည်။ အခြားသူများကို အကောင်းဆုံးကူညီပေးပို့သည့် နည်းလမ်းမှာ ငင်းတိုကိုယ်ငင်းတိုကုညီနိုင်အောင် ကူညီပို့ပိုးပေးခြင်းပေးခြင်းပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ ထို့နှင့် ကူညီပေးခြင်းဖြင့် သင်ကိုယ်တိုင်လည်း အခြားသူများကို ကူညီရန် စွမ်းအားနှင့် အချို့အရာများ ပို့များလာစေပါလိမ့်မည်။

ပုံစုံသေးသူ နည်းစနစ် ကိုအသုံးပြု၍ အခြားသူများကို ငင်းတို့၏ ပြဿနာများအား ငင်းတိုကိုယ်တိုင် ဖြေရှင်းနိုင်အောင် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။



ရပ် - လူတစ်ဦးကို ခေတ္တခဏရပ်၍ မည်သည့် ပြဿနာများသည် ငင်းအတွက် အရေးတဗြံး ဖြေရှင်းရန် အလိုအပ်ဆုံးဖြစ်မည်ကို စဉ်းစားနိုင်အောင် ကူညီပါ။ ထိန်းချုပ်မှု စက်ဝန်း များကို အသုံးပြု၍ မည်သည့် ပြဿနာများသည် ငင်းတိုကိုယ်တိုင် စီမံထိန်းချုပ်နိုင်ကြောင်း ဖော်ထုတ် သိရှိနိုင်အောင် ကူညီပါ



စဉ်းစား - ပြဿနာတစ်ခုကို ဖြေရှင်းနိုင်မည့် နည်းလမ်းများအား စဉ်းစားရန် အားပေးပါ။ အောက်ပါမေးခွန်းများက အထောက်အကူဖြစ်နိုင်သည် -

- အရှင်တုန်းက ဒီလိုပြဿနာမျိုးကို ကျော်လွှာနိုင်ဖို့ ဘာလပ်ခဲ့ဖူးသလဲ။
- ဘာလပ်ကြည့်ပြုခြိုး၊
- ဒီပြဿနာကို ဖြေရှင်းဖို့ ကူညီပေးနိုင်တဲ့သူ တစ်ယောက်ယောက် ရှိသလား (ဥပမာ မိတ်ဆွာ၊ ချစ်ခင်သူ၊ အဖွဲ့အစည်း)။
- အသိတွေထဲမှာ ဒီလိုပြဿနာမျိုး၊ ကြော်ရွှေ့သူ ရှိသလား၊ သူတို့ ဘယ်လို ဖြေရှင်းလဲ။



သွား - ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်မည့် နည်းလမ်းတစ်ခုကို ရွေးချယ်၍ စမ်းလုပ် ကြည့်ရန် ကူညီပေးပါ။ အလုပ်မဖြစ်ပါက နောက်တစ်နည်းကြီးစားကြည့်ဖို့ အားပေးပါ။

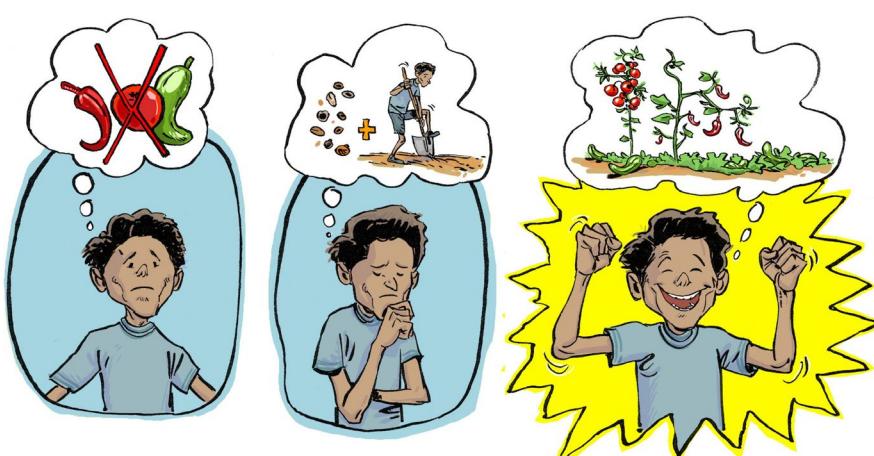
အာဆန်နှင့် မိုဟာမက်တို့၏ ဘတ်လမ်း - ရပ် - စဉ်းစား - သွား

မိုဟာမက်သည် ပြဿနာပေါင်းများစွာဖြင့် စိတ်ဒုက္ခရာက်နေပို့ရသည်။ အာဆန်က သူကို ကူညီပို့ပိုးပေးနေပါသည်။

ရပ် - အာဆန်က မိုဟာမက်ကို သူအတွက် အရေးတဗြံး ဖြေရှင်းရန် အလိုအပ်ဆုံး ပြဿနာ နှစ်ခုကို ဖော်ထုတ်နိုင်ရန် ကူညီပေးပါသည်။ ထိုပြဿနာနှစ်ခုကို မိုဟာမက် ကောင်းစွာ သဘော ပေါက်စေရန် အာဆန်က ပြန်ချုပ်ပြပါသည် - “မိသားစုကို ကျေးမွှုရန် စိတ်ပူဇ္ဈိုင်းရန် ကိုပုစ်၍ ကူးစက်ခံထားရသော နေ့ဖြစ်သူကို စိတ်ပူခြင်း”။ ထိုပြဿနာထဲမှ တစ်ခုကို ရွေးချယ်နိုင်ရန် အာဆန်က “အဲဒီပြဿနာတွေအတွက် မင်းလုပ်နိုင်တာဘာရှိလဲ”ဟု မေးပါသည်။ မိုဟာမက်က သူ၏ ပြဿနာနှစ်ခုစလုံးအတွက် သူလုပ်နိုင်သော အရာအချို့၊ ရှိသည်ဟု ဆုံးဖြတ်ပါသည်။ သို့သော် လတ်တလောတွင် မိသားစုကို ရှာဖွေကျေးမွှုရေးသည် ဦးစားပေးကိစ္စဖြစ်သော်လည်း သူက ဆုံးဖြတ်သည်။

စဉ်းစား - အာဆန်က မိုဟာမက်ကို မိသားစွာအား ရှာဖွေကျေးမွှုရန် ဖြစ်နိုင်ခြေရှုသည့် နည်းလမ်း များအားလုံးကို စဉ်းစားခိုင်းပါသည်။ စဉ်းစား၍ ရသူမျှ နည်းလမ်းများအားလုံးကို ရယ်စရာ ဖြစ်နေ လျှင်ပင် သို့မဟုတ် လက်တွေ့မကျေလျှင်ပင်ပါသည်။ အစတွင် မိုဟာမက်မှာ ဘာမျှ စဉ်းစားမရပါ။ ထို့ကြောင့် သူနေ့နှင့် တိုင်ပင်ပါသည်။ သူနေ့က ကူညီစဉ်းစားပေးပြီး သူတို့နေ့မှာင်နှင့် အတူတက္ခ အောက်ပါ တို့ကို စဉ်းစားမိပါသည် - အခြားသူများထံမှ စားစရာတောင်းရန်/ ကိုယ်တိုင်စိုက်ပျိုးရန်/ ဒေသခံ NGO တစ်ခု သို့မဟုတ် စားနှပ်ရိက္ခာဘဏ် ကို ဆက်သွယ်ရန်/ အိမ်နှင့်ချင်းချွမ်းရန် များထံ အလုပ်လုပ်ပေးမည်။ စားစရာပေးပါဟု ပြောရန် တို့ ဖြစ်ပါသည်။

သွား - အာဆန်က မိုဟာမက်ကို စဉ်းစားထားသော နည်းလမ်းများထဲမှ တစ်ခုကို စမ်းလုပ်ကြည့်ရန် ရွေးချယ်ခိုင်းပါသည်။ မိုဟာမက်တွင် မျိုးစွဲအချို့၊ ရှိသွားဖြင့် သူက စားစရာအတွက် ကိုယ်တိုင် စိုက်ပျိုးလိုသည်။ သို့သော် ဤသည်က အချို့ယူရမည်။ အခြားသူများထံမှ စားစရာ လိုက်လဲ တောင်းခံလျှင် မိုဟာမက်တွင် ရောဂါကူးစက်ခံရနိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိသည်။ ထို့ကြောင့် စားစရာ ချက်ချင်း ရရှိရန် ဒေသခံ NGO တစ်ခုကို ဆက်သွယ်ပြီး နောင်တွင် စားစရာရာရန် သူမြှုပ်ထဲတွင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်အား စိုက်ပျိုးစွဲ ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။ အကယ်၍ NGO မှ စားနှပ်ရိက္ခာ အကူအညီမရလျှင် သူ စဉ်းစားထားသည့် နည်းလမ်းများစာရင်းကို ပြန်ကြည့်မည်ဖြစ်သည်။ အာဆန်က မိုဟာမက်ကို NGO အား ဆက်သွယ်ရန် ဖုန်းနံပါတ် ပေးသည်။



မောင်ဂျူး (၄)

စိတ်ဖိစီးမှု ခံစားနေရသူများကို ကူညီပုံစံးပေးခြင်း

စိတ်ဖိစီးမှုလက္ခဏာများ

စိတ်ဖိစီးမှုသည် ပုံမှန်တွဲပြန်မှုတစ်ခု ဖြစ်ပြီး လူတစိုင်း တွေ့ကြုံခံစားပါသည်။ စိတ်ဖိစီးမှု၏ လက္ခဏာများထဲတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်ပါသည် -

- စိတ်ခံစားမှုင်းဆိုင်ရာ တွဲပြန်မှုများ - ဝစ်းနည်းခြင်း၊ ဒေသထွက်ခြင်း၊ ကြောက်နှံခြင်း စသည်
- အမှုအကျင့်ဗိုင်းဆိုင်ရာ တွဲပြန်မှုများ - လုပ်ချင်ကိုင်ချင်စိတ်မရှိခြင်း၊ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှု များကို ရှောင်ရှားခြင်း၊ အကြမ်းဖက်လာခြင်း စသည်
- ရပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တွဲပြန်မှုများ - ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ကြောက်သားနာကျင်ခြင်း၊ ခါနာခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း ခံတွင်းပျက်ခြင်း စသည်

စိတ်ဖိစီးမှု ခံစားနေရသူများကို ကူညီပုံစံးခြင်း

မောင်ဂျူး (၂) တွင် ဖော်ပြုရှိသော အားပေးပုံစံးသည့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုစွမ်းရည်များသည် လူတစ်ဦးကို စိတ်သက်သာရာရလာအောင် ကူညီပေးရန် လုံလောက်ပါသည်။ လူတစ်ဦးသည် ထိုထွက်ပို၍ ကူညီပေးရန် လိုအပ်ပါက အောက်ပါနည်းလမ်းများက အထောက်အကြော်ဖြစ်ပါသည်။

ပထမဌားစွာ စိတ်ဖိစီးနေသူကို ငှုံးတို့ စိတ်သက်သာရာရစေရန် လုပ်ဆောင်နိုင်မည့် အရာတစ်ခုခုကို စဉ်းစားရန် အားပေးပါ။

လူများတွင် စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်သော် အခြေအနေများ ကြံတွေ့လာလျှင် ငှုံးတို့ကိုယ် ငှုံးတို့ ကူညီနိုင်မည့် အရာများ ရှိထားပြီး ဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုရှိထားပြီးဖြစ်သော ဗဟိုသုတများကို အသုံးပြု နိုင်ရန် ကူညီပေးသည့်အနေဖြင့် “အရင်တုန်းက ဒီလိုခံစားရတဲ့အခါ ဘယ်အရာက အထောက်အကြော်ဖြစ်စေခဲ့သလဲ” သို့မဟုတ် “အခုရော့ စိတ်သက်သာရာရဖို့ ဘာလုပ်နေသလဲ” ဟု မေးဖြန်း ကြည့်ပါ။ ငှုံးတို့ စဉ်းစားမရ ဖြစ်နေလျှင် လမ်းကြောင်းပေးနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ “ကူညီပေးနိုင်မယ့် သူတစ်ဦးဦးရှိသလား”၊ “အရင်တုန်းက ကိုယ်ယူနစ်သက်ခဲ့ဖူးတဲ့အရာတွေ ထဲက အခုလုပ်ဆောင်နိုင် မယ့်ဟာ တစ်ခုခု ရှိသလား။” လူတစ်ဦးသည်ငှုံးကိုယ်ငှုံးကူညီရန် လုပ်ဆောင်နိုင်မည့်အရာတစ်ခုကို စဉ်းစားမရဖြစ်နေလျှင် အောက်ပါအကွက်ထဲတွင် ဖော်ပြထား သော အရာများကို အကြံပြန်ပါသည်။



စိတ်သက်သာရာရစေရန် စမ်းသပ်လုပ်ကြည့်
နိုင်သည့်အရာများ

- မိမိကျေးမူးတင်သည်အရာအားလုံးကို(စိတ်ထဲတွင်ဖြစ်စေစာချက် ပေါ်တွင်ဖြစ်စေ) စာရင်းလုပ်ပါ။
- မိမိနှစ်သက်သည့် အရာတစ်ခု (ဝါသနာ) သို့မဟုတ် အမိမိယူယံ့ဟု ယုံကြည့်နိုင်သည့် အရာတစ်ခုကို နောက် အချိန်ပေး၍ လုပ်ပါ။
- လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ၊ လမ်းလျောက်ပါ သို့မဟုတ် ကပါ။
- တိုတွင်ဖန်တီးရသည့်အရာတစ်ခုချေပမာ်နဲ့ချို့အနေပညာသိချင်းဆိုခြင်း၊ လက်မှုပညာ သို့မဟုတ် စာရေးခြင်းကို လုပ်ပါ။
- သိချင်း သို့မဟုတ် ရေခါ့ယို နားထောင်ပါ။
- သူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်တစ်ဦးနှင့် စကားပြောပါ။
- စာအုပ်တစ်အုပ်ဖတ်ပါ သို့မဟုတ်စာအုပ်ဖတ်ပြခြင်းကိုနားထောင်ပါ။

စိတ်အပမ်းပြေစေမည့် လုပ်ဆောင်မှုတစ်ခု စမ်းသပ်လုပ်ကြည့်ခြင်း

တစ်စုံတစ်ယောက်သည် စိုးရိမ်သောက ဖြစ်နေပုံရလျှင် သို့မဟုတ် စိတ်ဖိစီးနေပုံရလျှင် ဖြည်းညွှေးစွာအသက်ရှားတာကို အတူတူလုပ်တာပါ။ အဲဒါကတော့ ဖြည်းညွှေးစွာအသက်ရှားတာကို အတူတူလုပ်တာပါ။ အဲဒါကို အတူတူ စမ်းလုပ်ကြည့်ကြမလား။”

တစ်ဖက်လူက စမ်းလုပ်ကြည့်ရန် သဘောတူပါက အောက်ပါအတိုင်း ဆက်ပြောပါ - “ကျွန်ုတ်/ကျွန်ုမနဲ့အတူ ၁ ကနေ ၃ အထိ ရေတွက်ပြီး နှုန်းကနေ အသက်ရှား သွင်းလိုက်ပါမယ်။ ပုံးနှံးတွေကို ဖြေလျော့ထားပါ။ လေကိုအဆုတ်တွေရဲ့ အောက်ပြောအထိ ရောက်အောင် အပြည့်ရှား သွင်းပါ။ ပြီးရင် ၁ ကနေ ၆ အထိ ရေတွက်ပြီး ပါးစပ်ကနေ ပြန်ရှားထုတ်ပါမယ်။ ကဲ အဆင်သင့် ဖြစ်ပြီရင် အဲဒါကို ၃ ခါ လုပ်ပါမယ်။”

ဤနည်းလမ်းသည်
လူတစ်ဦးအတွက်အထောက်
အကြံဖြစ်မည်မဟုတ်ပါ။
လုပ်နေရင်းမသက်သာ
ဖြစ်လာလျှင် ရှုံးလိုက်ပါ။

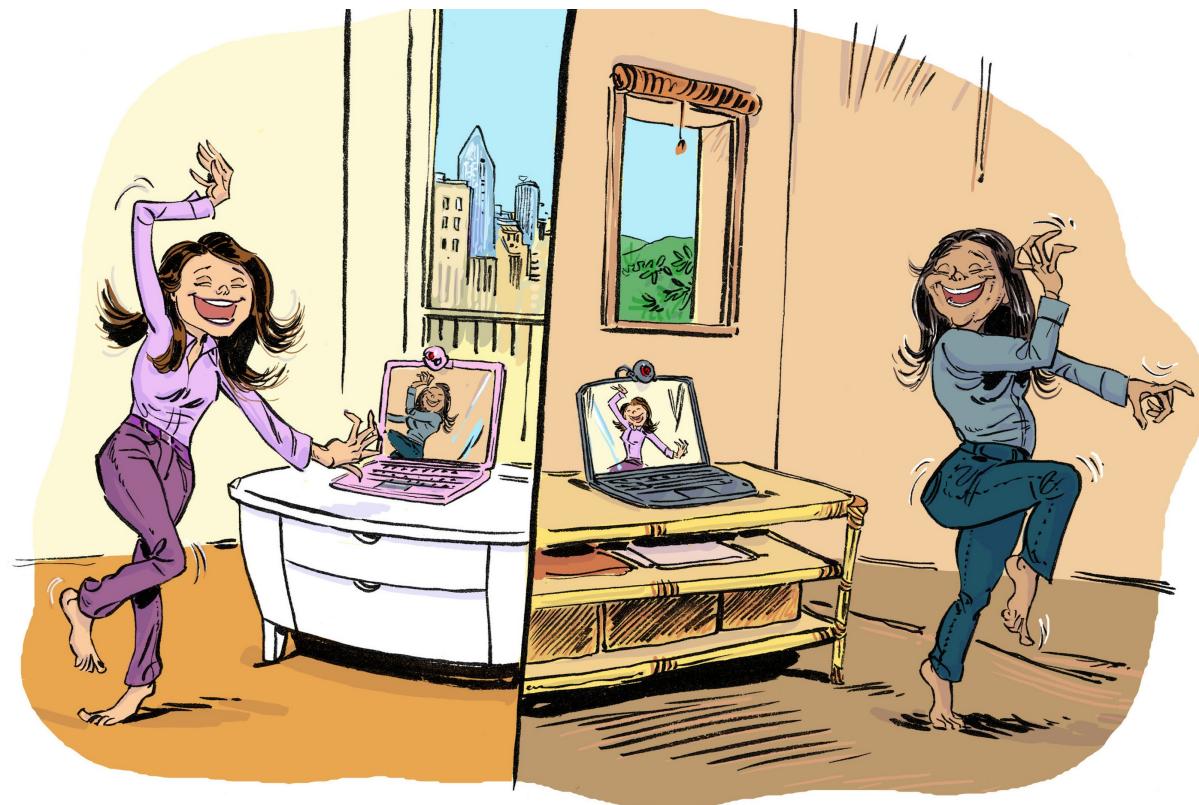


ဂျိုက်ဖင်းနှင့် ဂျိုလီယာတို့၏ ဇာတ်လမ်း

ဂျိုက်း၏ ချစ်သူသည် ကိုယ်ဘူး ကြောင့် အထူးပေါ်တက်နေရသည်။ ဂျိုက်းသည် ချစ်သူ အတွက် စိတ်ပြီး မအိပ်နိုင် မစားနိုင်ဖြစ်ကာ ခါးလျှေး နာဖော်သည်။ ဂျိုက်းသည် သူမ၏ လုပ်ဖော်ကိုဖြစ်သူ ဂျိုလီယာကို ဖုန်းဆောင်ပြီး သူမ မည်၌ ခံစားနေရကြောင် ပြောပြီသည်။ ဂျိုလီယာက နားထောင်ပေါ်ပြီး နှစ်သိမ်းအေးပေးပါသည်။ သူမက ဂျိုက်းအေး စိတ်သားကိုရှာရအောင် လုပ်နိုင်သည့်အောင် တစ်ခုခု ရှိရသူများဟု အေးပါသည်။ ဂျိုက်းမှာ အလွန်ပုစ်ပန်းနေ့ပြီး လတ်တလောတွင် ဘာကိုမှု စိုးစား၍ မရပါ။ ခါးမှာလည်း အပွဲနှစ်နာဏ်ပါသည်။

သူမသည် အိမ်တွင် လမ်းမလျောက်ဖြစ်သလို ရှုံးလှုပ်ရှာရေးလည်း သိပ်မလှုပ်ဖြစ်သည်ကို သတိပြုမြို့ပြီး မနက်ပိုင်းများတွင် အကြောကွောသည် လောက့်ခန်းအဆူးနှင့် သူမနှင့် သူမ၏ ချစ်သူ ပုံမှန်လုပ်နေကျဖြစ်သည်။ သီချွင်းဖွင့်ကာ ကုန်ခြေားကို လုပ်ရန် ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။ ဂျိုလီယာက ဤအကြံ့ကို သော်ကျကျပြီး မနက်ပိုင်းများတွင် လောက့်ခန်းလုပ်ခြေားနှင့် ကုန်ခြေားကို သူမနှင့် အတူ လုပ်လိုက်ပွင့် ဖုန်း သီးမဟား ပီးပို့ကောလ်ဖြင့် အတူလုပ်နိုင်ကြောင် ပြောပါသည်။

ဂျိုက်းက ထိုအကြံ့ကို သော်ကျကျပြီး သူမ၏ လုပ်ဖော်ကိုပို့ဖော်ဆောင်ပေးသည့်အတွက်လည်း ဝေးသမီသည်။



တစ်စုံတစ်ဦး ပြင်းထန်စွာ စိတ်ခုက္ခရာက်နေသောအခါ

ရွှေ့ပိုင်းတွင် ဖော်ပြုခဲ့သော စိတ်ဖိုးမှုလက္ခဏာများသည် သဘာဝဖြစ်ပြီး အချိန်ကာလတစ်ခုတွင် အတက်အကျို့နိုင်ပါသည်။ အချို့လူများတွင် အချိန်ပို့၍ ရွှေ့ပြုတွေပြီး ပိုမို ပြင်းထန်သော တွေ့ပြန်မှုများ ရှိနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ ဖြစ်လာသောအခါတွင် ထိုသူများသည် အပြင်းအထန် စိတ်ဒုက္ခရာက်နှင့်ပါ သည်။ ပြင်းထန်သော စိတ်ဒုက္ခခံစားရမှုသည် သာမဏ်နဲ့မတဲ့ ထူးခြားသည် အခြေအနေများတွင် ပုံမှန်တံ့ပြန်မှတ်တစ်ခွ ဖြစ်သော်လည်း ယင်းသည် လူများကို လုပ်ငန်းဆောင်တာများ ပုံမှန်လုပ် ဆောင်နိုင်ခြင်း မရှိအောင် ဟန်တားနိုင်ပါသည်။ ဤကုသိုလ်သော အခြေအနေမျိုးတွင် ထိုသူကို အထူးပြု ကုလိပ်ပုံးမှုများ ရရှိအောင် လွှဲပြောင်းသွေးပုံးပေးရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ ပြင်းထန်သည့် စိတ်ဒုက္ခခံစားနေရာတွင်ဗြိုင်း၏ လက္ခဏာများတွင် အောက်ပါတဲ့ ပါဝင်ပါသည် -

အလွန်စိတ်ဆင်းရဲ သောကရောက်နေသဖြင့် မိမိကိုယ်ကို သိမဟုတ် အခြားသူများကို စောင့်ရှုက်နိုင်မှ မျိုးခြင်း

**အသုတ္တနိစိမ်သာကရာဇ်ပြီ
၂၀၁၅ခုနှစ်** ကတုန်ကရုဏ်ဖြစ်ခြင်း အမြောက်များနှင့် မဆက်ဆံတဲ့ သီသွေ့ဇူး

အခြားနှစ်နေ့များ အသုတေသနမြို့ပြေ၏
“အောင်အက်ဆုသလို” ဆောင်ခြင်း

မြတ်စွာပေါ်လောင်းကို အမြတ် မည်သည့်နေရာမှ လာသည့်
သုတေသနများကြောင်း ဖြေဆို မည်သည့်တို့၏အမြတ် မသိရှိခြင်း
အခြားသုမ္ပားကို နာကျင်အောင် လုပ်မည်ဟု မြှုပ်နှံခြင်း

အပြင်းအထန်စိတ်ဒက္ခရာက်နေသုတစ်ဦးကို တွေ့ဆုံရလျှင် မည်သည်ကို လုပ်ဆောင်မည့်နည်း

କୋଣାର୍କରୁବ୍ୟକ୍ତିଗର୍ଦ୍ଦଃଶ୍ରୀଚନ୍ଦ୍ରପତିପତମ ତଥା ତତ୍ତ୍ଵଶର୍ମଙ୍କଳଙ୍କ ଅଭ୍ୟାସବ୍ୟବରୁ
କୋଣାର୍କରୁବ୍ୟକ୍ତିଗର୍ଦ୍ଦଃଶ୍ରୀଚନ୍ଦ୍ରପତମ ତଥା ତତ୍ତ୍ଵଶର୍ମଙ୍କଳଙ୍କ ଅଭ୍ୟାସବ୍ୟବରୁ

သင် မည်သမည်ပါဆိုသည်။ အသေးပါ - ရှင်းရှင်းလင်းလင်းနှင့် လေးလေး စားစားဖြင့် သင့်ကိုယ်သင် မိတ်ဆက်ပေးပါ။ သင့် အမည်း သင်၏ လုပ်ငန်း တာဝန်း၊ ငင်းကို ကူညီရန် အသင့်ရှိ နေကြောင်း ပြောပြပါ။ တစ်ဖက်လူ၏ အမည်ကို မေးမြန်ပါ။ အမဟန်၏ စကားပြောနိုင်ရန် ဖြစ်သည်။

တည်ပြစ်အေးအေးရှုပါစေ - တစ်ဖက်လူဂို့ မအောင်ပါနှင့်၊ သို့မဟုတ် အနေမကျိုးပါစေနှင့်။

နားထောင်စီ - မောဂျူး (၂) မှာကဲ့သို့ သတ်၏ ဆက်သွယ်ရေး စွမ်းကည့်များကို အသုံးပြုပါ။ တစ်ဖက်လူကို စကားပြောရန် ဖိအားမပေးပါနဲ့။ စိတ်ရှည်ပါ။ ငြင်းတိအား နားထောင်ပေးရန်၏ ကုပ္ပါလ်ပေးရန် အသုံးရှိကြော်း ပြောပြီ။

လက်တွေ့ကျသေသာတူးအောက်လလက်များပေးပါ။ သက်တောင်သုက္ခသာရှိအောင် လုပ်ပေးပါ - ဖြစ်နိုင်လျှင် ဆိတ်ပြမ်စွာ စကားပြောနိုင်မည့်နေရာ၊ အယ်ကိုဟောလ်မပါသော သောက်တွင် တစ်ခုခု သိမ်မဟုတ် စောင်ဖြစ်စေပေးပါ။ ထိုအပြုအမျှများသည်စုင်းတို့အားပိတ်လုပြုပေါ်ပေါ်သည့်သူတို့ ဘာလိုသလဲ မေးပါ။ သူတို့က လိုအပ်ခြင်ကို သင် သိရှိသည်ဟု မယူဆပါနေ။



ဖုန်းဖြင့် ကေသပြောပါက တစ်ဖက်လူ တည်ဖို့သွားသည့်အထိ နှင့်/ သို့မဟုတ်အဆုပါဝီနှင့်အသင့်မျှေးကို တိဂုံးကိုရှိနိုင်သွားရောက်ကုပ္ပါယောက် ဆက်သွယ်ပိုင် သည့်အထိ ဖုန်းမျှပစ်ဘဲ ခက်ခက်ရှိပေးပေးပါ။
တစ်ဖက်လူ ဖိတ်သက်တောင့်သာက်သာ ရှိ/မရှိ စကေသပြောမြန်မြတ်ပေး၏ ရှိ/မရှိ စစ်ဆေးပါ။

တစ်ဖက်လျကို ငြိုးကိုယ်ငြိုး ပြန်လည်ထိန်းချုပ်နိုင်အောင် ကုသိပေးပါ။

(က) ထိသူသည် စီးထိတ်ပုံပန်နေလျှင် ဖြည့်ညွှန်းစွာ အသက်ရှိခိုင်းပါ။ ထိလေကျင့်ခိုင်းကို စာမျက်နှာ xx တွင် ဖော်ပြတ်သားပါသည်။ ကြည်းပါ။

(က) တစ်ဖက်လူသည် သုဇ္ဈာ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဘာဖြစ်လိုဖြစ်နေမှန်း မသိ လျင်သူဘယ်ရောက်နေသည်။ မည်သည့်နေဖြစ်သည်။ သင်မည်သူ ဆိုသည်ကို ပြောပြီ။ သုဇ္ဈာအနီးပတ်ဝန်းကျင်မှ အရာများကို သတိပြုရန် ပြော၊ (ဥပမာ “မြင်ရတာ၊ (သိ) ကြားရတာ တစ်ခက် ပြောပါပဲ”))။

(က) တစ်ဖက်လူကို ငွေး၏ အခြေအနဲ့ဘဏ်များ ကျော်လွှားရန် အသုံးပြုခဲ့သည့် ကိုယ်ပိုင်နည်းလမ်းများ ရှိလျှင် အသုံးပြုနိုင်အောင်ကျည်ပါ။ ငွေးတို့ ဘဝတွင်ကြည့်ပို့ပို့ပေးသုမ္ပါန်းကိုဆက်သွယ်ပြု၍အကြေအညီတောင်းခံနိုင်အောင်ကျသိပါ။

ရှင်းလင်းတိကျသည့် သတင်းအချက်အလက်များ ပေးပါ - အခြေအနေကို နားလည်သော ပေါ်ရှုရန်နှင့် မည်သည့် အကုအညီများ ရရှိနိုင်ကြောင်း သိရှိရန် ယုံကြည်ကိုစားနိုင်သည့် သတင်း အချက်အလက်များ ပေးပါ။ ငွေးတို့ နားလည်နိုင်သည့် စကားများကို ပြောပါ (က်ချော်ထွေးသည့် စကားလုံးများ၊ မသုံးပါနဲ့။)။ ရိုးရှုရွင်းရှင်း ပြောပါ။ လိုအပ်လျှင် ထပ်ပြောပါ။ သိမဟုတ် ရေးချေပေးပါ။ နားလည်းမလည်း မေးခွန်း မေးရန် ရှိ/မရှိ ဖော်ပါ။

ထိသုန္တန်အတူ နေပေးပါ - တစ်ယောက်တည်း မထားခဲ့ဖို့ ကြီးစားပါ။ သင် အတူနေမပေး နိုင်လျှင် သင် အကုအညီတောင်ဆိုရရှိသည်အထိ ထို့ဟုတ် ရင်းတိုက်၍ တည်ပြုလာသည်အထိ အတူနေပေးနိုင်မည် အနေရာရှိမပြုနိုင် သတေတ်ပါး (လပ်ဖော်ဂိတ်ဖော် သိမာဟတ် မိတ်ဆောင်) ထိ အက နေဝါဒပါ။

အထူးပြောကုသိပ္ပါးမှုများတဲ့သို့ လွှဲပြောင်းညွှန်ပိုပေးပါ - သင် နားလည်တဲ့ ကျွမ်းသလေက် ကိုသာ ကူညီပါ။ ဆရဝန်၊ သူနာပြု၊ နှစ်သိန်ချေားနေး ပေးသွေ့နှင့် စိတ်ကျော်မေရား ပုလာရှင်များ၊ ကဲ့သို့ အထူးပြုဝန်ဆောင်မှု ပေးနိုင်သွား ဆက်လက်ကူညီပါစေ။ ထိုဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ကိုယ် တိုင် တိုက်ရှိက် ချိတ်ဆက်ပေးပါ သို့မဟုတ် ကူညီပုံပါးမှုများ၊ ထပ်မံရှုနိုင်ရန် ဆက်သွယ်ရမည့်၊ ဖုန်းပါတ်၊ လိပ်စာ၊ စသည်တိန်နှင့် လမ်းညွှန်ချက်များကို ရင်းရင်းလင်းလင်း သိရှိအောင် ကာသိပါ။

မောင်ပူး (၅)

သီးခြားအကြေအနေများတွင် ကူညီပုံစိုးခြင်း

ကိုပစ်-၁၉ ကမ္မားကပ်ရောဂါဖြစ်ပွားနေစဉ်အတွင်း သီးခြား ထည့်သွင်းစဉ်းစားပေးမှုများ လိုအပ်သည့် အခြေအနေအချို့ကို ဤနေရာတွင် ဖော်ပြပေးထားပါသည်။

ထိခိုက်လွယ်သော သိမဟုတ် ပစ်ပယ်ခံထားရသော အခြေအနေတွင် ရှိသူများကို လျှစ်လှောက်မရှိဖို့ စေနှင့်။

မည်သူမဆို ဘဝတ်သာက်တာတွင် ထိခိုက်လွယ်သော သိမ္မဟုတ် ပစ်ပယ်ခံရသော အခြေအနေ တစ်ခုထိ ရောက်ရှိသွားသည့် အချိန်များ ရှိနိုင်ပါသည်။ သို့သော် အချို့လူများသည် ငှါးတိုကို မည်သူ မည်ဝါကြောင်း သတ်မှတ်ပေးသော လက္ခဏာများနှင့် ဒွန်တွဲဖြစ်ပေါ်လာသည့် အတားအသီးများ၊ ဘက်လိုက်မှုများနှင့် အများ၏ ကဲရဲဖြစ်တင် စိုင်ပယ်ထားမှုများကြောင့် ထိအခြေအနေများကို ပိုမို ကြံတွေ့ရပြီး ပိုမို ပြင်းထန်နိုင်ပါသည်။ ကိုဗစ်-၁၉ ကမ္မာကပ်ရောဂါ ဖြစ်ပွားစဉ်အတွင်း ထိခိုက်လွယ်သော အခြေအနေများတွင် ရှိသွားသည် အထူးကုရိုက်မှုများ လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ ထိခိုက်လွယ်သော သိမ္မဟုတ် ပစ်ပယ်ခံထားရသောသူများတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်ပါသည် -

- အကြမ်းဖက်ခြင်း (သို့) ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း ခံရနိုင်သော သို့မဟုတ် လက်ရှိ ခံစားနေရသော သူများ (ဥပမာ ကျားမအခြေခံပြုအကြမ်းဖက်မှု နှင့်/သို့မဟုတ် ရင်းနှီးသောအဖော်မှ အကြမ်း ဖက်မှုများသည် ကပ်ရောဂါကာလအတွင်း အသားအလာကန္တသတ်ထားချိန်တွင် ပို၍ တို့ဗွားလာနိုင်သည်) LGBTQI များ၊ လူနားလုပ်သူများ၊ ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများ၊ ဒုက္ခသည်များ၊ မသန္တစ်ဦးသူများ)
 - အသက်အရွယ်ကြီးသူများ၊ အထူးသဖြင့် သတိမေ့လျှော့တတ်သူများ (ဥပမာ သူငယ်ပြန် ရောဂါရိသူများ)၊
 - ကျိုးမာရေးစောင့်ရောက်မှုများ ပုံမှန်ခံယူရန် လိုအပ်သည့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ နှင့် နာတာရှည်ရောဂါရိသူများ
 - စိတ်ကျိုးမာရေးနှင့် စိတ်လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ မသန္တစ်ဦးသူများအပါအဝင် မသန္တစ်ဦးသူများ၊
 - ကလေးများ၊ ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် ငါးတို့ကို ပြုစောင့်ရောက်ပေးသူများ၊
 - လူများကျပ်ညှပ်ပြတ်သိပ်နေသော နေရာများတွင် နေထိုင်ရသူများ (ဥပမာ အကျဉ်းသား များ၊ အချုပ်ကျနေသူများ၊ စခန်းများမှ ဒုက္ခသည်များ၊ ကျူးကျော်ရပ်ကွက်များတွင် နေထိုင် သူများ၊ လူအိုရုံများမှ သက်ကြိုးရွယ်အုံများ၊ စိတ်ကျိုးမာရေးဆေးရုံမှ လူနာများ၊ အတွင်း လူနာဆောင်များ၊ သို့မဟုတ် အခြားငြာနများမှ လူများ)၊ သို့မဟုတ် အိမ်ခြေရာခြေမဲ့များ၊
 - အိမ်ပြင်တွက်ရန် အခက်အခဲရှိသော တစ်ဦးတည်းနေထိုင်သူများ၊
 - ဝန်ဆောင်မှုများ ရယူရန် အခက်အခဲရှိနိုင်သူများ (ဥပမာ ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများ)၊

ထိခိုက်လွယ်မှုများအားလုံးသည် ဖြင့်သာခြင်း
သို့မဟုတ် ထင်ရှားခြင်း မရှိပါ။ ထို့ကြောင့်
သင့်နှင့် တွေ့ချုပ်သို့ကို ဖြင့်နာဖာ
စာနာမျိုးစွာ ဂရိစိုက်ပေးနိုင် အောင်ကြီးသည်။

ပြန္တစောင့်ရှောက်ရေးကောာများတွင် နေထိုင်သူများအား အားပေးကူညီခြင်း

ပြုစောင့်ရှောက်ရေးပေါ်များ (၃၅မှာ လူအိရုံများနှင့်အခြား) တွင်အလုပ်လုပ်သူများသည် သီးခြားစိန်ခေါ်များကို ရင်ဆိုင်ရနိုင် သည်။ ၂၅မှာ အသက်အရွယ်ကြီးသူများသည်ကိုဖစ်-၁၉ ကဲးစက်ခံရနိုင်ခြင်း၊ ပိများပြီး ရောက်လသုံး ပိမံပြင်းထန် နိုင်သည်။ ထိုကြောင့် စိုးရှုမဲ့သောက များခြင်းကြောက်နှုန်းခြင်း၊ ဝစ်းနည်းခြင်းတို့ကိုခံစားရနိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် ငှင့်တို့ချက်ခေါင်ရသူ များနှင့်တွေ့ခွင့်မပေးသောသီးခြားစောင့်ကြည့်ကုသမှုများပြုလုပ်ပေးနေလျှင်ပို့ဆိုနိုင်သည်



ကိုဗစ်-၁၉ ၏ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့များ၊ အတွက် IASC စာတမ်းတို့မှ သက်ကြေးချယ်အိများအကြောင်း နောက်ဆက်တဲ့ ကိုကြည့်ပါ။ <https://bit.ly/3eDSYwh>

ကိုယစ-၁၉ ကြောင့် ထိခိုက်ခံစားရသော အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများ

အခြားသော အရေးပေါ်အခြေအနေများနည်းတူ ကိုယစ-၁၉ သည်လည်း အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများ ကို ထိခိုက်လွယ်မှု ပိုများစေပါသည်။ ဥပမာ မိန်းကလေးများနှင့် အမျိုးသမီး ငယ်များ၏ သက်ကြောင်းဖြစ်နေသော မိသားစုံများကို ပြုစုံစောင့်ရောက် ရသည့် သီးမဟုတ် ကျောင်းမတက် ရသဲ့ အိမ်တွင်သာ နေရသည့် မောင်ငယ်၊ ညီမင်ယူများကို ထိန်းကျောင်းရသည့် တာဝန်များ ပိုတိုးလာပေါ် သည်။ ငါးတို့သည် အိမ်တွင် အကြမ်းပောင်မှုများ ကို ခံရနိုင်ခြေ ပိုများပါသည်။ ကာကွယ်စောင့်ရောက်မှု ဆိုင်ရာအခြေခံဝန်ဆောင်မှုများနှင့် လူမှုရေးကွန်ရှုက်များမှ အဆက်အသွယ် ပြတ်တောက်သွားနိုင်ခြေ မြှင့်မားပါသည်။ ထိုပြင် အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများသည် ကျော်မာရေးစောင့်ရောက်မှု လိုင်မှု ဆိုင်ရာနှင့် မျိုးသက်ပွား ဝန်ဆောင်မှုများ မိခင်၊ မေးကင်းစနှင့် ကလေးကျွန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှု များကို လက်လှုံးမိရရှိမှုလည်း လျော့နည်းသွားနိုင်ပါသည်။ ရေတိတွင်ရော၊ ရေရှည်တွင်ပါ ပိုမိုကြီးမားသည့် စီးပွားရေး အကျပ်အတည်းများကို ရင်ဆိုင်ရနိုင်ပြီး ယင်းက ခေါင်းပုံဖြတ်မှု မဖွယ်မရာပြုမှု ခံရနိုင်ခြေနှင့် အန္တရာယ်များသောအလုပ်များကိုဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်ရနိုင်ခြေများတိုးလာစေပါသည်။ ထို့ကြောင့်ကြေရာတဲ့ တွေ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှု၏အပိုင်းကဏ္ဍများအားလုံးတွင်(လုပ်ငန်းခွင်၊ ရပ်ထဲရွာထဲနှင့် စခန်းများတွင်အပါအဝင်) အမျိုးသီးများနှင့် မိန်းကလေးများ၏ သီးခြားလိုအပ်ချက်များကိုအလေးထား ဖြည့်ဆည်းပေးရန် အရေးကြီး ပါသည်။



အရှင်းအမြတ်များ ထပ်ဆောင်းရှိလိုသူင်

UN Women၊ မူဝါဒစာတမ်းတို့ - ကိုယစ-၁၉ ၏ အမျိုးသမီးများအပေါ် သက်ရောက်မှု
<https://bit.ly/3avwge6v>

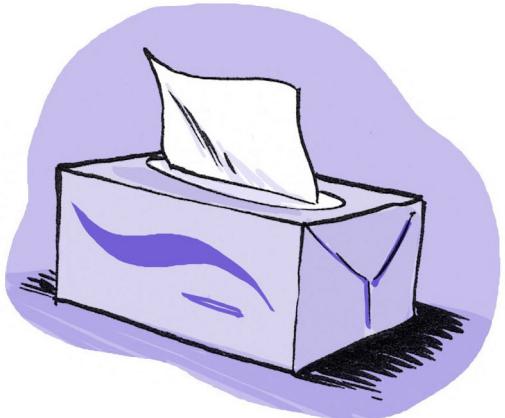
ကိုယစ-၁၉ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှုအတွင်း လိုင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခေါင်းပုံဖြတ်မှုနှင့် မဖွယ်မရာပြုမှု များမှ ကာကွယ်စောင့်ရောက်ပေးခြင်းဆိုင်ရာ IASC ၏ ကြားဖြတ်နည်းပညာမှတ်စု
<https://bit.ly/2VNuvvX>

ကြားဖြတ်လမ်းညွှန် - ကိုယစ-၁၉ ကူးစက်ပြန်များမှုအတွက် ကျားမရေးရာ
သတိပေးနှုန်းဆောင်ရွက် <https://bit.ly/2XUDJcr>

ပူဇွဲးသောကရောက်နေသူများကို အားပေးပံ့ပိုးခြင်း

ကိုယစ-၁၉ကဲ့သွေ့ကပ်ရောဂါကာလအတွင်းတွင် ချစ်ခင်ရသူများကိုဆုံးရှုံးခြင်းကြောင့် ဝမ်းနည်း ပူဇွဲးရြှုံးခြင်းသည်အလွန်ပင် ဆုံးရွားခြင်းခဲ့သည်။ ထိုသူတို့သည် စိတ် ဖိစီးမှုကိုကျော်လွှာရန် ပုံးမှန်အသုံးပြုနေကျေနည်းလမ်းများ (ဥပမာ မိသားစုံများထံမှ အားပေးပံ့ပိုးမှုရယူခြင်း၊ သီးမဟုတ်နောက်နှင့် အလုပ်များကိုလုပ်ကိုင်ခြင်း)ကို အသုံးပြုနိုင်ကောင်း မှုပြုနိုင်ပေလို့မည်။ ကိုယစ-၁၉ ကြောင့် သေဆုံးသူအားအပြားရှုံးနေသဖြင့် ငါးတို့၏ ဆုံးရှုံးမှု ကိုအရေးမကြီးဟု ခံစားရနိုင်ပြီး ပူဇွဲးသောကအတွက် ငါးတို့ ပုံးမှန်လုပ်နေကျ စလေ့ထုံးစံ များကို လုပ်ဆောင်နိုင်မှု မရှိခြင်းလည်း ရှိနိုင်ပါသည်။

ကိုယစ-၁၉ ကပ်ရောဂါအတွင်း အလုပ်လုပ်နေသူများသည် သေဆုံးမှုများနှင့် ပူဇွဲးသောကများ ကို ပုံးမှန်အချိန်ကထက် များစွာ ပိုမို တွေ့ပြုနိုင်ပါသည်။ ငါးတို့ တွေ့ပြုနိုင်ရသော ဆုံးရှုံးမှုများနှင့် ပူဇွဲးသောကများကို မတေ့မြှုပ်လို့ မခံစားလိုတော့သည့် ခံစားချက်များ ဖြစ်ပေါ်လာ နိုင်ပါသည်။ ငါးတို့ကိုယ်တိုင် ဆုံးရှုံးရသောအခါ ရင်ဆိုင်ကျော်လွှာရန် ပို၍ ခက်ခဲစေပါသည်။



အရှင်းအမြတ်များ ထပ်ဆောင်းရှိလိုသူင်

ထူးခြားသည့် အချိန်တွင် ပူဇွဲးသောကရောက်မှု (Irish Hospice Foundation):
<https://bit.ly/2Sh60X1>

ကလေးများကို သေဆုံးမှုအကြောင်း ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းနှင့် ကလေးများအား ပူပန်သောကကို ကျော်လွှာနိုင်အောင် ကူညီခြင်း - <https://bit.ly/3d2hZQp>

ဒုက္ခသည်စခန်းများ၊ ဒုက္ခသည်စခန်းကဲသို့သော အခြေအနေများတွင် နေထိုင်သူများ နှင့် ရွှေပြောင်းလုပ်သားများကို ကူညီပံ့ပိုးခြင်း

ဤသို့သော အခြေအနေများတွင် နေထိုင်သူများ ကြံ့တွေ့ရသည့် စိန်ခေါ်မှုများတွင် စားစရာ၊ ရေ၊ ခိုနားစရာ၊ ပတ်ဝန်ဆောင်ရွက်သူများနှင့်ရေး၊ တစ်ကိုယ်ရည်သန်ရှင်းရေးနှင့် လုလောက်သော ကျိုးမာရေးစောင့်ရောက်မှုကဲသို့ အခြေခံလိုအပ်ချက်များကို လက်လှမ်းမိမှု မရှိခြင်း၊ လူများ ကျပ်ည်ပြတ်သိပ်နေမှုကြောင့် တစ်နှစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ပံ့ခွာခွာနေရန် စည်းကမ်းချက်ကို လိုက်နာနိုင်မှု မရှိခြင်း၊ အသွေးအလာ ကန်သတ်မှုများကို လိုက်နာအောင် စည်းကမ်းကြပ်မတ်သူများမှ လူအခွင့်အရေး ချိုးဖောက်မှုများကို ရင်ဆိုင်ရခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။ အခြားအဖွဲ့အစည်းများ ထွက်ခွာသွားပြီး နောက် ဒုက္ခသည်စခန်းများတွင် ဆက်လက်အလုပ်လုပ်နေရသူများအဖွဲ့ အလုပ်ဝန်များ ပိုလာခြင်းနှင့် မနိုင်မန်းဖြစ်လာခြင်းတို့ ရှိနိုင်ပါသည်။ ထိုပြင် ဒုက္ခသည်များနှင့် နေရပ်စွန်ခွာရွှေပြောင်းလာရသူများသည် နေအိမ်၊ ရပ်စွန်လှူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၊ ချစ်ခင်သူများ သို့မဟုတ် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းများကို ဆုံးရှုံးပြီးဖြစ်ရာ ကိုယ်စုံပေါ်ရောက်လိုက် ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားရန် ကိုယ်ပိုင်အရင်းအမြစ်များရော၊ ပြင်ပမှ အကူအညီအရင်းအမြစ်များပါ ပို၍ နည်းပါးနေနိုင်ပါသည်။

Further resources

အရင်းအမြစ်များ ထပ်ဆောင်းရှုံးလိုလွှား

ကိုယ်-ဘုရား ရွှေပြောင်းလုပ်သား၊ ဒုက္ခသည်နှင့် ပြည်တွင်းနေရပ် စွန်ခွာရွှေပြောင်းသော ကလေးများအကြောင်း အကြံပြုချက်များ
(UNICEF):<https://uni.cf/2VZIDCK>

မသန့်စွမ်းသူများကို ကူညီပံ့ပိုးခြင်း

မသန့်စွမ်းသူများသည် ကိုယ်-ဘုရား အကြောင်း ရောဂါကူးစက်ပြန်ပွားမှု၊ ရောဂါကူးစက်မခံရရန် ကာကွယ်နိုင်သည့် နည်းလမ်းများနှင့်စပ်လျဉ်း၍ သင့်လျဉ်းသည့် သတင်းအချက်အလက်များ အားလုံးကို လက်လှမ်းမိရှိရေးတွင် အတားအခါးအချို့ကို ကြံ့တွေ့ရနိုင်ပါသည်။ မသန့်စွမ်းသူများ ကို စောင့်ရောက်သည့် ဂေဟာများတွင် နေထိုင်သူများအပိုင်းတွင် ဖော်ပြထားသည့် အခက်အခဲပြသေနာများကို ကြံ့တွေ့ ရနိုင်ပြီး မဖွယ်မရပြုမှု နှင့်/သို့မဟုတ် လျှစ်လျှော့အားမှုများ ခံရနိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိပါသည်။ အားလုံး ပါဝင်နိုင်မှုရှိအောင် လုလောက်စွာ ဆောင်ရွက်ခြင်းမရှိသည့် အခြေအနေမျိုးတွင် မသန့်စွမ်းသူများသည် ယေဘုယ်အားပြင် စားစရာ၊ ကျိုးမာရေးစောင်ရောက်မှု၊ အခြေခံဝန်ဆောင်မှုများနှင့် သတင်းအချက်အလက်များ အပါအဝင် ပြုစောင့်ရောက်မှုနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများကို လက်လှမ်းမိရှိနိုင်မှု ပို၍ နည်းပါးပါသည်။ ထို့ကြောင့် မသန့်စွမ်းသူများသည် ဤအကျဉ်းကာလ အတွင်း ပိုမို ပြင်းထန်သော နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်များကို ခံစားရနိုင်ပါသည်။

အရင်းအမြစ်များ ထပ်ဆောင်းရှုံးလိုလွှား

မသန့်စွမ်းမှုကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားသော ကိုယ်-ဘုရား တံ့ပြန်မှုဆီသို့ - နိုင်ငံတကာ မသန့်စွမ်းမှု မိတ်ဖက်မှုများအဖွဲ့မှ အကြံပြုချက် ၁၀ ချက် <https://bit.ly/3anq4NX>

မသန့်စွမ်းမှုကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားသော ရပ်စွာအခြေပြုလှပ်ရှုံးမှု - ကိုယ်-ဘုရား ယေဘုယ် (CBM) - <https://bit.ly/2KooqRu>

နောက်ဆက်တွဲ (က)

ဝန်ထမ်းများနှင့် စေတန္ဒဝန်ထမ်းလုပ်အားပေးများကို ကူညီပံ့ပိုးပေးနေသော
မန်နေဂျာများနှင့် ကြီးကြပ်သူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

မန်နေဂျာနှင့်/သိမဟုတ်ကြီးကြပ်သူတစ်ဦးအနေဖြင့် သင်သည်ဝန်ထမ်းများနှင့်/သိမဟုတ် စေတန္ဒဝန်ထမ်းလုပ်အားပေးများ၏ ကျွန်းမာပျော် ရွင်ဘေးကော်းရေးအတွက် အရေးကြီးသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်နေပါသည်။ ဝန်ထမ်းများနှင့် စေတန္ဒဝန်ထမ်းများ စိတ်သောက ဖိစ်သော အခါ ဤလမ်းညွှန်တွင် ဖော်ပြထားသော ကျမ်းကျင်မှုများကို အသုံးပြု၍ ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်ပြီး ဝန်ထမ်းများ၏ ကျွန်းမာ ပျော်ရွင်ရေးကို အားပေး ပံ့ပိုးသည့် အလုပ်ဝန်းကျင်များကို တည်ဆောက်ပေးနိုင်ပါသည်။

ဝန်ထမ်းများနှင့် စေတန္ဒဝန်ထမ်းများကို ကူညီပံ့ပိုးပေးရန်အတွက် အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်နိုင်သည် -

မိမိကိုယ်မိမိ စောင့်ရောက်သော နည်းလင်းများကို ကြိုတင်အသုံးပြု၍၊ အားပေးပြီး အသင်းအဖွဲ့ စိတ်ဓာတ်ပြု အချင်းချင်း အားပေးစောင့်ရောက် သော ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ဦးဖုန်တီးပေးခြင်း၊

ကောင်းမွန်သော ကျွန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော လုပ်ငန်းခွင်အမှုအကျင့်များ (ဥပမာ အချိန်ပို့အလုပ်မလုပ် ခြင်း၊ အခြားသူများကို ကြော်နာခြင်း) ကို စံနှုန်းပြု ကျင့်သုံး၍ ဦးဆောင်မှု ပေးခြင်း၊

ကိုယ်-၁၉ တုံ့ပြန်မှုတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်ရန်အတွက် သင်တန်းများ ပုံမှန်ပို့သွေးခြင်းပြု၍ ကြိုတင် ပြင်ဆင် ပေးခြင်း၊

ကိုယ်-၁၉ ကမ္မားကပ်ရောက်အတွင်း ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစွာ နေထိုင်နိုင်ရေးဆိုင်ရာ တိကျိုး နားလည် လွှာယ်သည့် နောက်ဆုံးရာတင်းအချက်အလက်များကို ပံ့ပိုးပေးခြင်း၊

စိန်ခေါ်မှုများ အရေးကိုစွဲများနှင့် ပြောင်းရန် နည်းလင်းများကို ဆွေးနွေးရန် အစည်းအဝေးများ ပုံမှန်ကျင်းပြုခြင်း၊

ဝန်ထမ်းများနှင့် စေတန္ဒဝန်ထမ်းများတွင် မိသားစွာ စိတ်ဆွေ သူ့ကယ်ချင်းများနှင့် ပုံမှန် အနားပေးခြင်းနှင့် အချိန်ပေးခြင်း၊

ဝန်ထမ်းအချင်းချင်း အားပေးကူညီသော စနစ်တစ်ခု ကို အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း၊

အမည်ဖော်ပြစ်ရောမလိုဘဲ ငါးတို့ ရယ်နှင့်သည့် စိတ်ကျွန်းမာရေး အတွက် နှစ်သိမ်းဆွေးနွေးမှုနှင့် အထောက်အပံ့မှုများအကြောင်း သတင်းအချက်အလက်များကို ဝန်ထမ်းများနှင့် စေတန္ဒဝန်ထမ်းများလုံးထံ ပံ့ပိုးပေးခြင်း၊

ထိနိုက်လွယ်သော သို့မဟုတ် ပစ်ပယ်ခံရသော အကြောင်းများတွင် ရောက်ရှိနေနိုင်သည့် ထပ်ဆောင်း ပံ့ပိုးကူညီမှုများ လိုအပ်နိုင်သည့် ဝန်ထမ်းများနှင့် စေတန္ဒဝန်ထမ်းများကို သိရှိအောင် သတိပြုခြင်း၊

ဝန်ထမ်းများနှင့် စေတန္ဒဝန်ထမ်း လုပ်အားပေးများအတွက် ပြသာနာများကို သတင်းပို့တိုင်းကြေားနိုင်သည့် တံ့ခါးဖွင့်မှုဝါတစ်ရပ် ကျင့်သုံးခြင်း၊ ငါးတို့ကို ကြိုးကြပ်နေသော မန်နေဂျာမဟုတ်သည့် အခြားသူ တစ်ဦးဦးထံသို့ ထပ်ဆိုင်လျှင် ပို့ကောင်းသည်။

အသင်းအဖွဲ့စိတ်ဓာတ်ပြု အားပေးပံ့ပိုးသော ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ဦး၏ အရေးပါမှုကို အလေးပေးခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်တိုင်းရန် အခြား အဖွဲ့ဝင်မှုများကို ကြိုးကြပ်နေခြင်း၊ မေတ္တာထားခြင်းတို့အား စံနှုန်းပြုခြင်းပြု ပုံးပို့ပွဲမှုများ မဖြစ်ရအောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ရန် ကြိုးပိုးလုပ်ဆောင်ခြင်း၊

ဆလိနာ၏ ဘတ်လမ်း

ဆလိနာသည် နှစ်သိမ်းဆွေးနွေးသူများ ပါဝင်သော အဖွဲ့ငယ်တစ်ဖွဲ့အား ကြိုးကြပ်ရပါသည်။ ကိုယ်-၁၉ ကပ်ရောက် ကြိုးကြပ်သူများ လူဦးရေးသည် အဝေးမှ အလုပ်လုပ်နေကြပါသည်။ သူမ၏ အဖွဲ့ကို အားပေး ပံ့ပိုးရန် အတွက် ဆလိနာ သည် အဖွဲ့ဝင်ကိုင်း အဆင်ပြုမှုရှိ/မရှိ စံဆေးသိရှိနိုင်ရန်၊ စိတ်ပူပန် သည့်ကျင့်သုံးများ ရှိလျှင် ဆွေးနွေးနိုင်ရန် ရန်နှင့် ကိုယ်-၁၉ အတွက် နောက်ဆုံးရ လင်းညွှန်ချက်များ သို့မဟုတ် သတင်း အချက်အလက်များ ပေးနိုင်ရန် နောက်ရှိမှုများ ပြုလုပ်နိုင်ဖို့ စံစိတ်ပါသည်။ ဆလိနာသူ နှစ်သိမ်းဆွေးသူများ ပေးရမည့်ဖုန်းနံပါတ်များကိုလည်း ပေးပါသည်။ သူမ၏ ဝန်ထမ်းများ စိတ်ထက်သန်တက်ကြွေး ရှိစေရန်နှင့် ငါးတို့၏ လုပ်ဆောင်မှုများကို အသိ အမှတ်ပြုကြောင်း သိရှိစေရန် သူမ၏ အဖွဲ့၏ အဖတ်စဉ် အိုးမေးလုပ်ပြု၍ ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောပါ သည်။



အရင်းအမြစ်များ ထပ်ဆောင်းရှုံးလိုက်

ကမ္မားကပ်ရောက်အတွင်း ကြိုးကြံးခံရင်းခွင်ခြင်း (Headington Institute) - <https://bit.ly/3ewMIq8>

မန်နေဂျာများနှင့် ဝန်ထမ်းများအတွက် ဝန်ထမ်းများကို စောင့်ရှိမှုနိုင်ရာ အရင်းအမြစ်များ (Antares Foundation) -

ဘာသာစကားအချို့ဖြင့် ရှုံးလိုက်သည် - <https://bit.ly/34Mc0kp>

နိုးယ်ကိုရှိနားမှုင်းရပ် ကူးစက်ပြန်မှုမှုတွင် ဝန်ထမ်းများ စေတန္ဒဝန်ထမ်းလုပ်အားပေးများနှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများအတွက် စိတ်ကျွန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့ပေးခြင်း (IFRC): <https://bit.ly/2XIAC7t>

နောက်ဆက်တဲ့ (ခ)

သင်၏ နှေ့စည်အချိန်ယေားကို ဆွဲပါ။



အချိန်

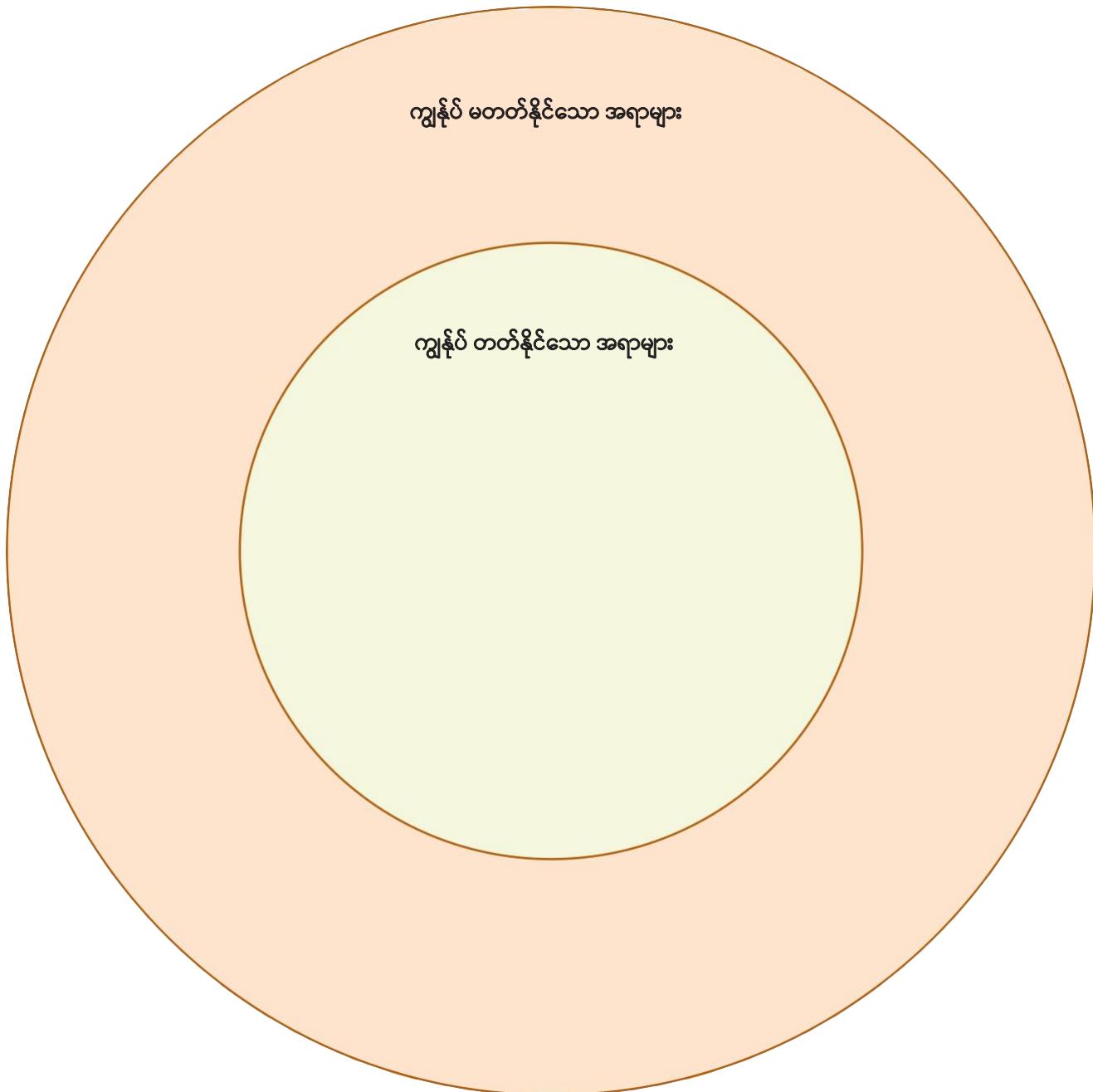
လုပ်ဆောင်ရမည့်အလုပ်

အနိုင်းဆုံး
တစ်ညကို ရနာရီ
အိပ်ချိန်ရအောင်
ကြိုးစားပါ

နောက်ဆက်တဲ့ (၇)

ထိန်းချုပ်မှုစက်ဝန်းများ

အခြားသူများကိုကူညီနိုင်စွမ်းကင်းမဲ့နေသည်ဟုခံစားနေရလျှင်သင်တစ်စုံတစ်ရာလုပ်ဆောင်ပေးနိုင်သည့် ပြဿနာများနှင့် သင်မည်သို့မျှ မတတ်နိုင်သည့် ပြဿနာများကို ဖော်ထုတ်သတ်မှတ်ခြင်းသည် အထောက်အကူဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သင့်အနေဖြင့် မည်သည့်အကူအညီမျှ မပေးနိုင်လျှင် သင့်ကိုယ်သင် အပြစ်မတင်ပါနှင့် ခွင့်လွှတ်ပါ။



နွောက်ဆက်တဲ့ (ယ)

ကြွက်သားများကို တစ်ဆင့်ချင်းစီ ဖြေလျှော့သည့်
လေ့ကျင့်ခန်းအတွက် လမ်းညွှန်ပေးရမည့် စကား များကို ဖော်ပြထားပါသည်။

စိတ်ဖိစီးမှုကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် အသုံးဝင်သော
နည်းလမ်း တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည်
(၇) မိနစ်ခန့် ကြာမြင့်ပါသည်။

ကြွက်သားများကို တစ်ဆင့်ချင်းစီ ဖြေလျှော့သည့် လေ့ကျင့်ခန်းအတွက် လမ်းညွှန်ပေးရမည့် စကား များကို ဖော်ပြထားပါသည်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို သင့်ကိုယ်သင် စောင့်ရောက်သော နည်းလမ်း များထဲမှ တစ်ခုအဖြစ် သင့်ကိုယ်သင်အတွက် အသုံးပြုနိုင်သလို သင် ကူညီပေးနေသည့် အခြားသူ များအတွက်လည်း လမ်းညွှန်ပေးနိုင်ပါသည်။ အခြားသူများအတွက် ဤလေ့ကျင့်ခန်းကို လမ်းညွှန်ပေးသောအခါတွင် အောက်တွင် ဖော်ပြပေးထားသည့် လမ်းညွှန်ချက်များကို တည်ပြုမြတ်အေးဆေး သော လေသံဖြင့် ဖြည့်ညွှန်းစွာ ပြောဆိုပေးရန် မမေ့ပါနော်။ လူများကို ကြွက်သားများ ဖြေလျှော့ ခြင်း၏ သက်ရောက်မှုအား အပြည့်အဝ ခံစားနိုင်အောင် အချိန် လုံလောက်စွာ ပေးရန် မမေ့ပါနော်။

ကြွက်သားများ တစ်ဆင့်ချင်းဖြေလျှော့သည့် လေ့ကျင့်ခန်းအတွက် လမ်းညွှန်ပေးသည့် စကားများ

ကျွန်ုပ်တို့ အသက်ရှုရှင်း ကြွက်သားများကို တစ်ဆင့်ချင်း ဖြေလျှော့သွားပါမည်။ ကြွက်သားများ တင်းမာနေခြင်းနှင့် ဖြေလျှော့သွားခြင်းကြားကြားချက်ကိုသင်ခံစားသိရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် များသောအားဖြင့်ကျွန်ုပ်တို့၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းတင်းမာမှုများရှိ နေခြင်းကို သတိမထားမိတတ်ပါ။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းများက တင်းမာမှုများကို ပို၍ သတိထားမိလာ စေပြီး ဖြေလျှော့ပေးနိုင်သည့် နည်းလမ်းကို ရရှိစေပါလိမ့်မည်။

မျက်လုံးများကို မိတ်ထားပါ၊ ထိုင်ခံတွင် မတ်မတ်ထိုင်ပါ။ ခြေဖဝါးများကို ကြမ်းပေါ်တွင် ချထားပြီး ခြေဖဝါးများအောက်မှ ကြမ်းပြင် ကိုထိတွေ့ခံစားပါ။ လက်များကို ပေါင်ပေါ်တွင်သက်တောင့်သက်သာ တင်ထားပါ။ အသက်ရှုသွေးချိန်တွင် သင့်ခန္ဓာကိုယ် အတွင်းရှိ ကြွက်သားအချို့ကို တောင့်တင်းအောင် လုပ်ဖို့ ကျွန်ုပ်ပြောပါမည်။ ကြွက်သားများကို တောင့်တင်းထားချိန်တွင် အသက်ရှုခြင်းကို လည်း တစ်မှသုံးအထိ ရေတွက်၍အောင့်ထားရပါမည်။ ထိုနောက်အသက်ရှု ထုတ်ရန် ကျွန်ုပ်ပြောသောအခါ ကြွက်သားများကို လုံးဝ ပြောလျှော့သွားအောင် ဖြေလျှော့ရပါမည်။

ခြေချောင်းလေးများမှ စတင်ကြရအောင် ...

ကြွက်သားများတစ်ဆင့်ချင်း ဖြေလျှော့သွားသည့် လေ့ကျင့်ခန်းကို ဖြည့်ညွှန်းစွာ လုပ်ဆောင်ပါစော့။ ငါးတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုကို တောင့်ထားနိုင်းပြီး အသက်ရှုသွေးကော်အောင့်ခိုင်း ထားပါ။ သင်က ယခုကဲ့သို့ ရေတွက်ပေးပါ - အသက်ရှုသွေးလိုက်ပြီး အောင့်ထားပါ။ ၁...၂...၃။ ထိုနောက် ဤသို့ ပြောပါ - အသက်ရှုထုတ်လိုက်ပြီး ဖြေလျှော့လိုက်ပါ။

အသက်ရှုသွေးလိုက်ပြီးအောင့်ထားပါဟု ပြောသည့်အချိန်တွင်အသက်ရှု အနည်းငယ်မြင့်၍ပြောပြီးအသက်ရှုထုတ်လိုက်ပြီး ဖြေလျှော့လိုက်ပါ။ ပြောသည့်အချိန်တွင် အသက်ရှု ပြောပါ။

ကြွက်သားများကို တောင့်တင်းထားခြင်းနှင့် ဖြေလျှော့ခြင်းများကို ဤအစီအစဉ်အတွင်း လုပ်ခိုင်းပါ -

- သင်၏ ခြေချောင်းများကို တင်းနေအောင် ကျွေးလိုက်ပြီး ထိုအတိုင်း အားထည့်၍ တောင့် ထားပါ။
- သင်၏ ပေါင်များနှင့် ခြေထားက်ကြွက်သားများကို တောင့်ထားပါ။
- သင်၏ ပိုက်ကြွက်သားများကို တောင့်ထားပြီး ပိုက်ကို ရုပ်ထားပါ။
- လက်သီးများကို ဆုပ်ထားပါ။
- သင်၏ တံတောင်ဆစ်များကို ကျွေး၍ လက်များကို တောင့်ထားပြီး ခန္ဓာကိုယ်အပေါ်ပိုင်း တွင် ကပ်ထားပါ။
- သင်၏ ပုံခုံများကို နားရွက်ဆီသို့ (အပေါ်သို့) ရောက်အောင် တွန်ပါ။
- သင်၏ မျက်နှာကြွက်သားများကို တောင့်ထားပါ။

အသက်ရှုထုတ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတစ်ချင်းစီကို ဖြေလျှော့ပြီးနောက်တွင် ဤသို့ ပြောပါ ...ယခု သင်၏ [ခြေချောင်းများ၊ ပေါင်များ၊ မျက်နှာ/နဖူး၊ စသည်] ကို ပြောလျှော့သွားသည်ကို ခံစားကြည့်ပါ။ အသက်ရှု ပုံမှန်ရှုပါ။ သင်၏ [ခြေချောင်းများ၊ ပေါင်များ၊ စသည်] အတွင်းသို့ သွေးများ စီးဝင်လာသည်ကို ခံစားကြည့်ပါ။

ယခု သင်၏ မေးစွဲကို သင်၏ ရင်ဘတ်နှင့် ဖြည်းညွှေးစွာ ထိပါ။ အသက်ရ။သွင်းနေရင်း သင်၏ ခေါင်းကို ညာဘက်သို့ ဖြည်းညွှေးစွာ အသာလေး တစ်ပတ်လှည့်ပါ။ သင်၏ ခေါင်းကို ဘယ်ဘက် သို့ တစ်ပတ်လှည့်၍ မေးစွဲကို ရင်ဘတ်နှင့် ပြန်ထိအောင် လုပ်နေစဉ် အသက်ကို ရှုထုတ်ပါ။ အသက်ရ။ပါ။ ညာဘက်သို့ တစ်ပတ်လှည့်ပါ။အသက်ရ။ထုတ်ပါ ဘယ်ဘက်သို့ တစ်ပတ်လှည့် ပါ။ မေးစွဲကို ရင်ဘတ်နှင့် ပြန်ထိပါ။ ယခု ပြောင်းပြန်ပြန်လုပ်ပါမည် ...အသက်ရ။ပါ။ ခေါင်းကို ဘယ်ဘက်သို့ တစ်ပတ်လှည့်ပါ။ အသက်ရ။ထုတ်ပါ။ ညာဘက်သို့ တစ်ပတ်လှည့်ပါ။ မေးစွဲကို ရင်ဘတ်နှင့်ပြန်ထိပါ။ (နှစ်ခါပြန်လုပ်ပါ)။

ယခု သင်၏ ခေါင်းကို တည့်တည့် ပြန်မတ်လိုက်ပါ။
သင်၏ စိတ်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင် တည်ပြီးအေးဆေးသွားသည်ကို သတိပြုမိပါလိမ့်မည်။
သင့်ကိုယ်သင် နေစဉ် စောင့်ရှောက်မည်ဟု ယခုပင် ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါ။

နောက်ဆက်တွဲ(c)

သင့်အောင်များ
သင့်အောင်များကို အောက်ပါယော်ကွက်များတွင် ဖြည့်ပါ။



ဝန်ဆောင်မှုများ

ဖုန်းနံပါတ်

လွှဲပြောင်းညွှန်းပို့နိုင်မည့်နည်းလမ်း

စီတ်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများ
ဝန်ဆောင်မှုများ

အရေးပေါ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ
ဝန်ဆောင်မှုများ

မီးသတ်ဝန်ဆောင်မှုများ

လူမှုရေးဝန်ဆောင်မှုများ

ရဲ

အမျိုးသမီးဝန်ဆောင်မှုများ

ကလေးသူငယ်ကာကွယ်စောင့်
ရှုံးရေးဝန်ဆောင်မှုများ

ဥပဒေဝန်ဆောင်မှုများ

ကိုယ်-၁၉ MHPSS
ဝန်ဆောင်မှု ဖုန်းလိုင်း