



CALL ME  
TODAY  
Since 2018

# MENTAL DIGEST

အောက်တိုဘာ၊ ၂၀၂၁

စိတ်အတွက်ဖတ်စာ

## Cover Story

### World Mental Health Day 2021

ကလေးရဲ့စိတ်ကျန်းမာရေး  
အလေးထားစောင့်ရှောက်  
ပေး

U-Report ရဲ့ စိတ်  
ကျန်းမာရေး Chat bot

ပွေဖက်ပေးပါ

ယုံကြည်မှုပြုသနာ

စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့်  
သက်ဆိုင်သော ဝေါဟာရများ



WORLD  
MENTAL  
HEALTH  
DAY



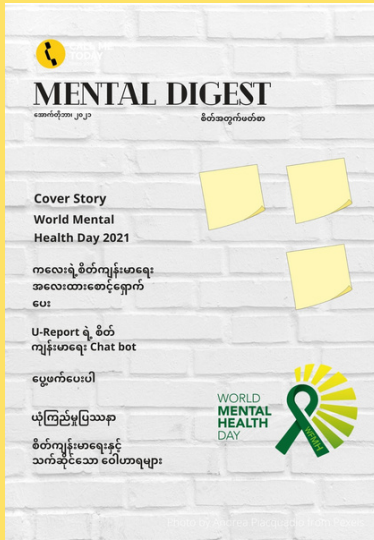


စိတ်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများ လူတိုင်းလက်လှမ်းမီစေရန်

For Accessible Mental Health Services



**CALL ME  
TODAY**  
Since 2018



စာအုပ်အမည် - စိတ်အတွက်ဖတ်စာ (Mental Digest)  
 အတွဲစဉ် - အတွဲ (၂)၊ အောက်တိုဘာ  
 အတိုင်းအတာ - ၁၄၈ မီလီမီတာ x ၂၁၀ မီလီမီတာ  
 ထုတ်ဝေသည့်ခုနှစ် - ၂၀၂၁  
 ဘာသာ - မြန်မာစာ



[www.callmetoday.org](http://www.callmetoday.org)

# မာတိကာ

Cover Story

World Mental

Health Day 2021

ကလေးရဲ့စိတ်ကျန်းမာရေး  
အလေးထားစောင့်ရှောက်  
ပေး

U-Report ရဲ့ စိတ်  
ကျန်းမာရေး Chat bot

ပွေဖက်ပေးပါ

ယုံကြည်မှုပြဿနာ

စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့်  
သက်ဆိုင်သော ဝေါဟာရများ

ဒီနေ့ စိတ်ခံစားချက်မှာ  
ဘယ်လိုရှိလဲ?

တအားပျော်ရွှင်

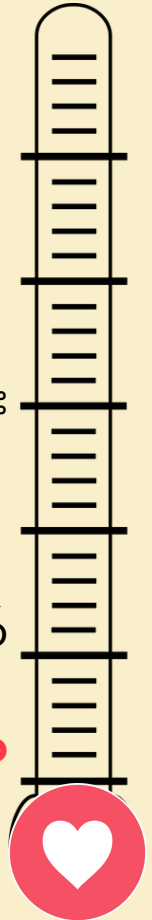
ပျော်ရွှင်

မဆိုးပါဘူး

မပျော်ရွှင်

တော်တော်မပျော်

တအားစိတ်ညစ်



# စာဖတ်သူသို့ ပေးစာ

စာဖတ်သူများအားလုံးမင်္ဂလာပါခင်ဗျ။

ဒီလကတော့ ကမ္ဘာ့စိတ်ကျန်းမာရေးနေ့ရှိတဲ့ October လပဲဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တို့ Mental Digest ကလည်း ဒုတိယအကြိမ်ထုတ်ဝေတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလမှာဆိုရင်တော့ အဓိအတွက် ဖတ်စာမှာတော့ ကိုယ်တကိုယ်ရေ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံမှုအတွက်ဆောင်းပါးတွေကို ဦးစားပေးတင်ဆက်ထားပါတယ်။

ခေတ်ကာလအရ အင်တာနက်ပျက်တောက်မှုတွေရှိလာတဲ့အခါမှာလည်း ကျွန်တို့ Metal Digest က ဆက်လက်အကြိုးပြုနိုင်မယ်လို့လည်း မျှော်လင့်မိပါတယ်။

အားလုံးပဲ စိတ်ကျန်းမာကိုယ်ချမ်းသားဖြစ်ကြပါစေ။

**လေးစာစွာဖြင့်**

Call Me Today အဖွဲ့

စိတ်ခံစားချက်များရင်ဖွင့်ဖို့၊  
ခံစားချက်များကိုဖွင့်ချဖို့အတွက်



# CALL ME TODAY

MONDAY - SATURDAY

5:00 PM - 11:00 PM



**CALL ME  
TODAY**  
Since 2018

# ကမ္ဘာစိတ်ကျန်း



**CALL ME  
TODAY**  
Since 2018

Call Me Today ရဲ့ ကမ္ဘာစိတ်  
ကျန်းမာရေးနေ့အတွက် စိတ်ခံစား  
ချက်နဲ့ပတ်သတ်ပြီး အမည်မသိ  
ဖော်ပြနိုင်မယ့် အွန်လိုင်းနံရံကပ်စာ  
တို့ အစီအစဉ်



# မာရေးနေ့ ၂၀၂၁



## ဒီလင့်ကနေ ပေးပို့လိုက်ပါ

<https://www.confessout.com/callmetoday>

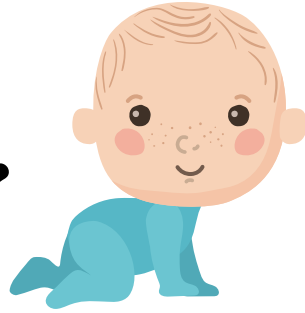
# COVID-19 ကပ်ရောဂါ မပြီးသေးပါဘူး

အပြင်ထွက်ရင် Mask တပ်ပါ



# ကလေးရဲ့စိတ်ကျန်းမာရေး အလေးထားစောင့်ရှောက်ပေး♥

စာရေးသူ - Dr. Mon



ကလေးတွေရဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်ရင့်ကျက်ဖို့ မိဘ အုပ်ထိန်းသူများရဲ့ အုပ်ထိန်းမှုပုံစံ parenting ဟာ အလွန်အရေးကြီးပါတယ်။ မိဘနဲ့သားသမီးတွေကြားမှာ ကြီးမားနက်ရှိုင်းတဲ့ မေတ္တာသံယောဇဉ်တွေသာမကပဲ မတူညီကွဲပြားတဲ့မျှော်မှန်းချက် တွေ၊ ပဋိပက္ခလေးတွေလဲ တစ်ခု မဟုတ်တစ်ခုရှိတတ်ကြပါတယ်။ ဒီလိုမတူညီတဲ့ ပြဿနာတွေ ကြုံတွေ့ရတဲ့အခါမှာ မိဘတွေ အနေနဲ့ ကောင်းမွန်မှန်ကန်တဲ့ ပြောဆိုဆုံးမလမ်းပြမှုတွေလိုအပ် ပါတယ်။ Call Me Today စာဖတ်သူတွေထဲမှာ မိဘ အုပ်ထိန်းသူ နေရာယူထားသူများ အနေနဲ့ မယ်။ကလေးတွေရဲ့ စိတ် ခံစားချက်တွေကို သတိပြု အလေးထားသင့်တဲ့ အချက်လေး အချို့ကတော့

## ၁။ We are parents ! Because we said so !

ငါတို့ကမိဘဆိုတဲ့ ခံယူချက်နဲ့ သားသမီးကို (Authoritarian parenting) အာဏာရှင်ဆန် ဆန် ပြောဆိုမိ ဆက်ဆံမိတတ် ကြပါတယ်။ ဒီလိုဆက်ဆံ ပြောဆိုတဲ့အခါ ကလေးတွေ အနေနဲ့ မိဘတွေက ငါ့ကိုနားမလည်ဘူးလို့ ခံစား ရတတ်ပြီး ဆန့်ကျင်တဲ့စကား၊ အပြုအမူတွေတို့ ပြန်တာမျိုး ကြုံရနိုင်ပါတယ်။

## ၂။ Cool Off

မိဘအုပ်ထိန်းသူတွေအနေနဲ့ မိမိတို့ဆန္ဒအလိုကျ မဖြစ်လာ တဲ့အခါ

မချင့်မရဲနဲ့ ကလေးအပေါ်ဒေါသ ထွက်တာ အော်မိဆူမိတာ၊ ရိုက်မိတာ၊ ချုပ်ခြယ်ပိတ်ပင်မိတာတွေကြောင့် ကလေးတွေမှာ စိတ်ဒဏ်ရာရနိုင်ပါတယ်။ ကလေးအနေနဲ့ သူ့ရဲ့ စိတ်ခံစားချက်၊ အမြင်ကို ထုတ်ပြောဖို့ကြောက်သွားတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သဘောထားကွဲလွဲတိုင်း လျစ်လျူရှုတာ၊ ငြင်းခုံပြောဆိုတာ၊ ရိုက်တာမျိုးကို ရှောင်ကျဉ်သင့်ပါတယ်။

**၄။ Children goal**

ကလေးတွေရဲ့ ဆန္ဒက သူတို့ဖြစ်ချင်တာ၊ သူတို့ကိုယ်ပိုင်လမ်းကြောင်းကို ကိုယ်တိုင်ဆုံးဖြတ်ချင်တတ်ကြတယ်။ မိဘအုပ်ထိန်းသူအနေနဲ့ လုပ်ပေးနိုင်တာကတော့ သူတို့ရဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်လုပ်ရပ်ကြောင့် ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ အကျိုးနဲ့အပြစ်ကို နားလည်အောင်ရှင်းပြလမ်းညွှန်ပေးတာပဲဖြစ်ပါတယ်။

"ငါတို့ကမိဘဆိုတဲ့ ခံယူချက်နဲ့သားသမီးကို (Authoritarian parenting) အာဏာရှင်ဆန်ဆန် ပြောဆိုမိ ဆက်ဆံမိတတ်ကြပါတယ်"

**၃။ Listen**

ကလေးရဲ့ ရည်မှန်းချက် မတူညီကွဲပြားတဲ့ အမြင်ခံယူချက်တွေကို မိဘတွေအနေနဲ့ သေသေချာချာ အချိန်ယူပြီး အလေးထားပြီး နားထောင်ပေးရပါမယ်။ သူတို့ဆန္ဒနဲ့ ခံယူချက် အကြောင်းရင်းတွေကို အချိန်ပေးပြီး ဆွေးနွေးသင့်ပါတယ်။

**၅။ Autonomy but set limit**

အုပ်ထိန်းသူတွေအနေနဲ့ ကလေးအပေါ်စိတ်မဝင်စားလျစ်လျူရှုတာမျိုး၊ အလိုလိုက်ပြီး ဘာလုပ်လုပ်လက်ခံပေးဘာမှဝင်မစွက်ဖက်တာမျိုး (Permissive and neglectful parenting) မဟုတ်ပဲ ကလေးရဲ့ အသက်အရွယ်ကိုလိုက်ပြီး ဆုံးဖြတ်နိုင်တဲ့ ကိစ္စတွေကန့်သတ်ပေးပြီး သူတို့ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်ခွင့် ဆုံးဖြတ်ခွင့်ကို ပေးသင့်ပါတယ်။

## ၆။ Respect

မိမိမျှော်မှန်းချက်နဲ့မတူညီတိုင်း

ကလေးဟာ မှားယွင်းနေတာ မဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့အချက်ကို မိဘတွေက မေ့တတ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးရဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်ကို တလေးတစားလက်ခံပေးပြီး ရလာမယ့်ရလဒ်အတွက် တာဝန်ယူနိုင်တဲ့သူတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် လမ်းကြောင်းတည့်မတ်ပေးရပါမယ်။

## ၇။ Consequences and responsibility

ကလေးတွေကို သူတို့ရဲ့ရွေးချယ်မှု၊ ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကြောင့် ကောင်းသော၊ ဆိုးသော အကျိုးဆက်ရလဒ်တွေရှိတယ်ဆိုတာကို မိဘတွေအနေနဲ့ရှင်းပြပြီး ရလာမယ့်ရလဒ်ကို ကလေးကိုတာဝန်ယူစေရပါမယ်။ ဒါမှကလေးအနေနဲ့ သူ့ရဲ့ဆုံးဖြတ်လုပ်ဆောင်ချက်တိုင်းကို မိဘရဲ့ဆုံးမလမ်းညွှန်မှုနဲ့ စဉ်းစားပြီးဆုံးဖြတ်တတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကို ရသွားမှာဖြစ်ပါတယ်။



## ၈။ Show love and care

မိဘနဲ့ သားသမီးကြား  
ရည်မှန်းချက် ထပ်တူမကျတာ၊  
နားလည်မှုလွဲတာ၊ ပဋိပက္ခအသေး  
လေးမှစ အကြီးအထိကြုံတွေ့  
တိုင်း အရေးကြီးဆုံးနဲ့ မဖြစ်မနေ  
လုပ်ဆောင်ရမှာက မိမိကလေးကို  
ချစ်ကြောင်း၊ အလေးထားဂရုစိုက်  
ကြောင်း ပြောပေး၊ ပြပေး  
လုပ်ဆောင်ပေးရမှာပဲဖြစ်ပါ  
တယ်။

ကလေးတွေရဲ့ စိတ်ခံစားချက်  
တိုင်းကို ထုတ်ဖော်ပြသဖို့  
အခွင့်အရေးပေးပြီး မိမိကလေး  
ရဲ့ စိတ်ခံစားချက်၊ ပြဿနာ၊ စိတ်  
ဖိစီးမှု၊ စိတ်ဒဏ်ရာစတာတွေကို  
အလေးအနက်ထား ဂရုပြုနိုင်ဖို့  
မိဘအုပ်ထိန်းသူတိုင်း  
သတိထားပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် Call Me Today စာ  
ဖတ်ပရိသတ်အားလုံး မိမိတို့ရဲ့  
သားသမီးတိုင်းကို မှန်ကန်တဲ့  
အုပ်ထိန်းမှုမျိုးနဲ့ ပျော်ရွှင်  
အောင်မြင်တဲ့သူ တစ်ယောက်ဖြစ်  
အောင် ချစ်ခြင်းမေတ္တာအပြည့်နဲ့  
ပျိုးထောင်ပေးနိုင်ကြစေဖို့ မိဘ  
အုပ်ထိန်းမှု parenting နဲ့  
သက်ဆိုင်တဲ့ ဆောင်းပါးလေးကို  
မျှဝေပေးလိုက်ပါတယ်ရှင်

## စာရေးသူအကြောင်း

ဒေါက်တာရီမွန် သည် Mental  
Health ဘွဲ့လွန်နှင့် အခြားစိတ်  
ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု  
သင်တန်းများတက်ရောက်ပြီး  
volunteer mental health  
professional အဖြစ် လုပ်ကိုင်နေ  
သူတစ်ဦးဖြစ်သည့်အပြင် ဆေး  
ပညာနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး  
အသိပညာပေး ဆောင်းပါးများ  
ရေးသားလျက်ရှိသော ဆရာဝန်  
တဦးဖြစ်ပါသည်



### CALL ME TODAY

Since 2018

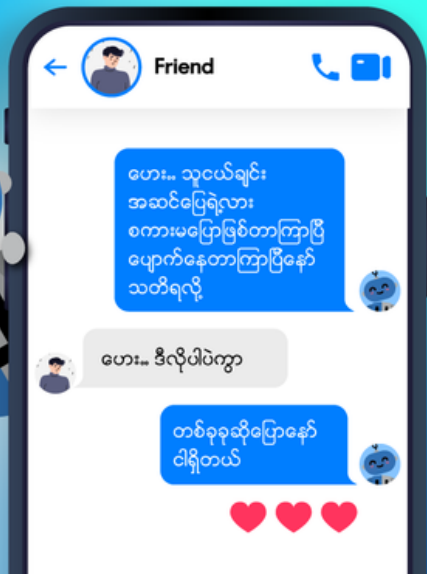
စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သတ်  
သော စာမူများ လက်ခံနေပါပြီ

### ပေးပို့လိုပါက

info@callmetoday.org သို့  
ပေးပို့နိုင်ပါသည်။

# #ရင်ဖွင့်လိုက်

#YinPhwintLite



## ရင်ဖွင့်လိုက် by U-Report Myanmar

ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်ချစ်တဲ့သူတွေ အဆင်ပြေမ နေဘူး။ စိတ်ဓာတ်တွေ ပြန်ကောက်တင်လို့မရအောင် ကျနေတယ်ဆိုရင် ဘာလုပ်ကြမ လဲ။

ရင်ထဲမှာရှိနေတဲ့အစိုင်အခဲတွေကို ဖွင့်ချဖို့ ဖွင့်မေးဖို့ ခက်ခဲနေပါ သလား။

ဒါဆိုရင်တော့ U-Report chatbot လေးနဲ့ မိတ်ဆက်ပေး ချင်ပါတယ်။

ဒီ chatbot ကနေပြီးတော့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အယူအဆမှားတွေ ကို တိုက်ဖျက်ပြီး ချစ်ရတဲ့သူ အားလုံးရဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေကို ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် မေးမြန်းပြီး ပြောဆိုနိုင်ဖို့ အကြံဉာဏ်တစ်ချို့ ပေးသွားပါရစေနော်။

စိတ်ဝင်စားတယ်၊ ဒီ Chatbot လေးကိုလည်း စမ်းသုံးကြည့်ချင် တယ်ဆိုရင် U-Report Myanmar ရဲ့ Facebook Messenger နဲ့

Viber Channel ကနေ “TIPS” ဆိုပြီး ပို့ပေးလိုက်ပါ။ ကိုယ်ချစ်ရတဲ့ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း အနာဂတ်ချစ်သူလေးတွေကိုလည်း ဒီ chatbot လေး နဲ့မိတ်ဆက်ပေးပြီးတော့

ကိုယ့်ရဲ့ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေ ဖော်ပြကြရအောင်လား။

Messenger: [m.me/UReportMyanmar](https://m.me/UReportMyanmar)

Viber: <https://www.viber.com/u-reportmyanmar>



**U-Report** is a free youth participation and social monitoring tool for young people in Myanmar. The platform is led by youth volunteers supported by UNICEF

စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သတ်ပြီး အများပြည်သူ ကို အသိပေးလိုတဲ့ သတင်းများ၊ ပွဲများရှိပါက Call Me Today သို့ပေးပို့နိုင်ပါတယ်။



[info@callmetoday.org](mailto:info@callmetoday.org)



**CALL ME TODAY**  
Since 2018



# ယုံကြည်မှုနှင့်ပြဿနာ (trust issue)

by Thet Thint Thaw

တစ်ခါတစ်ရံမှာ ယုံကြည်မှုကင်းမဲ့ခြင်းဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ဘဝမှာအရေးပါတဲ့ အခန်းကဏ္ဍကနေပါဝင်နေတတ်ပါတယ်။ အတိတ်ကစိတ်ပျက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) သစ္စာဖောက်ခြင်းသည် ယုံကြည်မှုကင်းမဲ့ခြင်း၏ ပြဿနာအရင်းအမြစ်ဖြစ်နိုင်သလို ယုံကြည်မှုကင်းမဲ့ခြင်းမှာ သစ္စာဖောက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) စွန့်ပစ်ခြင်းခံရခြင်းအတွက် မှန်ကန်သောတုံ့ပြန်မှုဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ယုံကြည်မှုကင်းမဲ့တဲ့ခံစားချက်တွေက လူတစ်ယောက်ရဲ့ဘဝကို အပျက်သဘောသက်ရောက်စေနိုင်တယ်။

နောက်ဆက်တွဲအနေနဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) မိမိကိုယ်ကိုသံသယဝင်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါတယ်။ ကံကောင်းထောက်မစွာနဲ့ လူတိုင်း ယုံကြည်မှုကိုပြန်လည်သင်ယူလေ့ကျင့်နိုင်ပါတယ်။

## ယုံကြည်မှုပြဿနာဘယ်ကနေလာတာလဲ?

ယုံကြည်မှုပြဿနာများသည် အစောပိုင်းဘဝအတွေ့အကြုံများနှင့် အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်မှုများမှ ဖြစ်ပေါ်လာရခြင်းဖြစ်သည်။ ဤအတွေ့အကြုံများသည် ငယ်စဉ်ကမကြာခဏဖြစ်လေ့ရှိနိုင်သလို အချို့လူများသည် ငယ်စဉ်က အခြားသောကလေးများကဲ့သို့ လုံလောက်သောဂရုစိုက်မှုနှင့် မိမိကိုယ်ကိုလက်ခံမှုကိုမရရှိခဲ့ခြင်းကြောင့်ဖြစ်လာရခြင်းဖြစ်သည်။ အခြားသူများအား အနိုင်ကျင့်ခြင်း၊ အကျင့်ချိုးဖောက်ခြင်း (သို့) နှိပ်စက်ခြင်း ဤအရာများသည် အရွယ်ရောက်သူတစ်ဦးအနေနှင့် လူတစ်ဦးကို ဆက်လက်ယုံကြည်ရန်ခက်ခဲစေနိုင်သည်။

ဆယ်ကျော်သက်တစ်ဦး၏ လူမှုရေးငြင်းပယ်မှုသည် သူတို့၏ယုံကြည်နိုင်စွမ်းကို ပုံဖော်နေခြင်းဖြစ်သည်။ အချို့သော ဆယ်ကျော်သက်များသည်

အနိုင်ကျင့်ခြင်း (သို့) ရွယ်တူများ  
အားအပယ်ခံများအဖြစ်  
သဘောထားကြသည်။  
နောက်ပိုင်းလူမှုဆက်ဆံရေးကို  
လွှမ်းမိုးနိုင်လာကြသည်။  
သူတစ်ပါးအားသစ္စာဖောက်ခြင်း  
(သို့) သစ္စာဖောက်ခံရခြင်းသည်  
မိမိကိုယ်ကိုလေးစားမှုကိုထိခိုက်  
စေနိုင်သည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို  
လေးစားခြင်းသည် လူတစ်  
ဦး၏ယုံကြည်နိုင်မှု၌  
ကြီးမားသောအခန်းကဏ္ဍတွင်  
ပါဝင်သည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို  
လေးစားမှုယုတ် လျော့နေသူများ  
သည် အခြားသူများကိုယုံကြည်  
ရန် အလားအလာနည်းပါး  
တတ်သည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို  
လေးစားမှုပိုမြင့်သူများသာ ကိုယ့်  
ကိုယ်ကိုပိုယုံကြည်စိတ်ချနေ  
နိုင်သည်။

**ယုံကြည်မှုပြဿနာများရှိနိုင်သည်  
ဟူသောလက္ခဏာများ**

ယုံကြည်မှုပြဿနာများသည်  
သစ္စာဖောက်ခြင်း၊ စွန့်ခွာခြင်းနှင့်  
ခြယ်လှယ်ခြင်းခံရမည်ကို  
ကြောက်ရွံ့ခြင်းကြောင့်

ဖြစ်လာခြင်းများသည်။ မိမိတို့  
အတော်များများက မိမိရည်းစား၊  
မိမိရဲ့မိဘ (သို့မဟုတ်) ဆရာဝန်  
များကိုပင်ယုံရခက်နေသလား ဤ  
ခံစားချက်များရှိနေခြင်းသည်  
ယုံကြည်မှုပြဿနာရှိနေခြင်း  
ဖြစ်သည်။ ဤအရာသည်ပုံမှန်  
အားဖြင့် အတော်လေးစိတ်  
ထိခိုက်စရာဖြစ်ရပ်တစ်ခုမှ  
ဆင်းသက်လာခြင်းဖြစ်သည်။

ဥပမာ - ပထမဇာတ်လမ်း  
အနေဖြင့်အမျိုးသမီး၏ ခင်ပွန်း  
သည် အတိတ်၌သူမအား  
လိမ်လည်ခဲ့ပြီး ယခုသူသည်  
သစ္စာဖောက်ခံရမည်ကို  
ကြောက်ရွံ့နေတတ်သည်။

ဒုတိယဇာတ်လမ်းအနေဖြင့်  
မိမိ၏အဖေသည်ငယ်ရွယ်စဉ်က  
ပြန်ရောက်မလာခဲ့သဖြင့် ယခု  
အခါမိမိအမေ၏ အလှူလိုက်မှုကို  
အလေးအနက်ထားခြင်းများ  
ဖြစ်နေတတ်သည်။

တတိယဇာတ်လမ်းအနေဖြင့်  
အသက် ၁၈ နှစ်အရွယ်အမေ  
သည် ရင်သားကင်ဆာရောဂါ  
ခံစားခဲ့ရပြီးသိပ်မကြာခင်မှာ  
သေဆုံးသွားသည်။ ယခု  
အမျိုးသမီးငယ်သည်ဆရာဝန်  
များ၏ကျွမ်းကျင်မှုနှင့်အကဲဖြတ်

မှုများကိုအလွန်သတိထားသည်။ စသည်တို့သည် ထိန်းချုပ်မှု၊ ကုသမှုမရယူပါက ယုံကြည်မှု ပြဿနာများအနေဖြင့် ပိုမိုဆိုးရွားနိုင်လာသည်။

**တွဲဖက်ယုံကြည်မှုပြဿနာ အချက်များကားအဘယ်နည်း?**

အောက်ဖော်ပြပါဆေးဘက်ဆိုင်ရာကျန်းမာရေးပြဿနာများသည် ယုံကြည်မှုပြဿနာများနှင့်ဆက်စပ်နိုင်သည်။

- စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း
- လိုက်လျောညီထွေမှု အားနည်းခြင်း
- စိုးရိမ်စိတ်များခြင်း
- စွန့်ပစ်ခံရမည်ကိုကြောက်ခြင်း
- သံယောဇဉ်ပါကိစ္စများ
- Post-traumatic စိတ်ဖိစီးမှု
- Schizophrenia

**မိမိရဲ့ ယုံကြည်မှုပြဿနာတွေကို ဘယ်လိုကိုင်တွယ်မလဲ?**

ယုံကြည်မှုပြဿနာတွေက ကိုယ့်ဘဝမှာ အဓိကအဟန့်အတားတစ်ခုလား ဒါမှမဟုတ်

ယုံကြည်မှုရဲ့ အရေးပါမှုနဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကိုပြန်သုံးသပ်ဖို့ အချိန်ကောင်းတစ်ခုကို ပြန်သုံးသပ်နိုင်ဖို့ အချိန်ကောင်းပါဘဲ။ ယုံကြည်မှုပြဿနာများကို ယုံကြည်စွာဖြင့်ခွင့်လွှတ်ရန် ဤအဆင့်များကိုလိုက်နာပါ။

**၁။ တစ်ဖန်ယုံကြည်ရန် သင်ယူခြင်းနှင့်အတူပါလာသည့် အန္တရာယ်အခက်အခဲကိုလက်ခံပါ။**

မိမိတို့တစ်ယောက်မှမပြည့်စုံပါဘူး - ကျွန်ုပ်တို့ကလူတွေကို စိတ်ဓာတ်ကျစေတယ်။ ဒါကြောင့် တစ်စုံတစ်ယောက်အပေါ် သင်၏ယုံကြည်ကိုးစားခြင်းသည် တစ်ချိန်မဟုတ်တစ်ချိန်တွင် စိတ်ပျက်အားလျော့သွားစေလိမ့်မည်မှာသေချာသည်။

**၂။ ယုံကြည်မှုအလုပ်လုပ်ပုံကို လေ့လာပါ။**

ယုံကြည်မှုကိုလွတ်လွတ်လပ်လပ်ပေးစရာမလိုပါဘူး။ သူတို့ကိုအားကိုးနိုင်တယ်လို့ မဆိုးဖြတ်ခင်လူတွေ ကိုယ့်

ယုံကြည်မှုကို ဘယ်လိုရယူလဲဆို တာက ပိုအရေးကြီးတာပါ။

**၃။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအန္တရာယ်များ ကိုရယူပါ။**

သင်ကလေးသားဦးစားပေးမ လိုက်ဘဲ ဦးနှောက်အလုပ်လုပ်ပုံ ကိုဦးစားပေးလိုက်ပါက ကျန်းမာ တုံ့ဆက်ဆံရေးကိုပြန် တည်ဆောက်ဖို့အတွက် ကိုယ်က အားနည်းချက်ဖြစ်လာစေဖို့ စွန့်လွှတ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

**၄။ ယုံကြည်မှုနှင့်ပတ်သတ်သော သင်၏ကြောက်ရွံ့မှုများနှင့် အခြားမကောင်းသော ခံစားချက် များကိုရင်ဆိုင်ပါ။**

သင်ဘာကြောင့်ကြောက်ရွံ့ သည်နှင့် သင်ကြောက်ရွံ့သည်ကို သင်ဝန်ခံရန်အရေးကြီးသည်။ သို့ မှသာ သင်ရှေ့ဆက်ရန်ကြိုးစား နိုင်မည်။

**၅။ ကြိုးစားပြီးယုံကြည်ပါ။**

သင်ကျရှုံးပြီးစိတ်မချရသော သဘောထားများသို့ပြန်သွားပါက ထပ်ကြိုးစားပါ။ ထပ်ပြီးယုံကြည် လိုက်ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ့် အတွေးဘောင်အပြင်မှာထားပြီး ကြိုးစားယုံကြည်ပါ။

**About Author**

Thet Thint Thaw holds a Bachelor Degree of Social Science from Liberal Arts Program (Myanmar Institute of Theology) and has specific certified credits from her career, and network. She has been involving, and coordinating in humanitarian sector, waste management and circular economy, health and communications, and social entrepreneurship for five years within the range of Asia Pacific and Europe.

စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သတ်ပြီး  
Mental Digest မှာ အသိပညာမျှဝေနိုင်ပါပြီ။



Mental Digest ရဲ့ စာဖတ်ပရိသတ်တွေကို စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သတ်ပြီး မျှဝေလိုသော ကလောင်ရှင်များအတွက် မိမိရဲ့စာမူများကို Call Me Today သို့ရေးသားပေးပို့နိုင်ပါပြီ။

စာမူပေးပို့ရန်လိပ်စာ



[info@callmetoday.org](mailto:info@callmetoday.org)

စုံစမ်းရန်



09-5131873

# ပွေ့ဖက်ပေးပါ ♥

စာရေးသူ Dr. Mon

အောက်တိုဘာလ ၁၀ ရက်နေ့ဟာ  
World Mental Health Day  
ကမ္ဘာ့စိတ်ကျန်းမာရေး  
အထိမ်းအမှတ်နေ့ ဖြစ်တာကြောင့်  
Call Me Today စာဖတ်  
ပရိသတ်များကို စိတ်ကျန်းမာရေး  
နဲ့ပါတ်သက်တဲ့ အကျိုးရှိတဲ့  
အပြုအမူလေးတစ်ခုကို မျှဝေ  
ပေးပါရစေရင့် ။

စာဖတ်သူအနေနဲ့ မိမိချစ်ခင်  
ရင်းနှီးရသူတွေ၊ အိမ်မွေး  
တိရစ္ဆာန်လေးတွေကို ပွေ့ဖက်ဖူး  
ပါသလား ?

အဖြေက YES ဆိုရင် သင့်ဆီမှာ  
စိတ်ပျော်ရွှင်ကျန်းမာစေတဲ့  
လျှို့ဝှက်ချက်တစ်ခု ပိုင်ဆိုင်ထား  
ပြီလို့ ဂုဏ်ပြုလိုက်ပါတယ်ရှင်။  
မိမိတို့တစ်ယောက်/တစ်ယောက်  
ကိုပွေ့ဖက်လိုက်တဲ့အချိန်မှာ  
စိတ်ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ  
နဲ့ သက်ဆိုင်သော (Feel-Good  
hormones )Serotonin ဆီရိုတို  
နင်နဲ့ Dopamine ဒိုဘာမင်း ၊  
oxytocin အောက်ဆီတိုစင်  
ဟော်မုန်းတွေ ဦးနှောက်အတွင်း



မှာ ထွက်စေပြီး ခန္ဓာကိုယ်၏  
နာကျင်မှုကိုထားဆီးပေးသော  
အဖွဲ့အစည်း opioid system ကို  
လှုံ့ဆော်ပေးပါတယ်။ ဒါ့အပြင်  
စိတ်ဖိစီးမှု stress ဟော်မုန်း ကော်  
တီဇော cortisol ကိုလည်း  
လျော့ချပေးနိုင်တဲ့အတွက် စိတ်  
သောကဖိစီးမှုကြုံရတဲ့အခါ  
နှလုံးခုန်နှုန်းနဲ့ သွေးပေါင်ချိန်ကို  
လည်း ထိန်းညှိပေးနိုင်တာကို တွေ့  
ရပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးပင်ပန်းမှုများတဲ့ အခု ကာလမှာ ခံစားရသမျှကို Call Me Today လို့ safe place နေရာ လေးမှာ ရင်ဖွင့်ပြောဖို့ လိုအပ်သလိုပဲ ချစ်ခင်ရတဲ့သူတွေ့ ဆီက နွေးထွေးတဲ့ ပွေ့ဖက်ခြင်းကို ရရှိတာကလည်း စိတ်ပင်ပန်းဖိစီးမှု သက်သာနိုင်ပါတယ်။

ဒါပေမယ့် Social distancing ကို လိုက်နာရမယ့် ကာလမှာ၊ အားပေးမယ့်သူ အနားမှာမရှိတဲ့ အချိန်မျိုးမှာ EMDR စိတ်ကုထုံးနည်းလမ်းထဲက နည်း တစ်ခုဖြစ်တဲ့ butterfly hug ဆိုတဲ့နည်းလေးကို အောက်ကအ ဆင့်လေးတွေအတိုင်းလုပ်ပြီး

မိမိကိုယ်ကို ပြန်လည်ပွေ့ဖက် နှစ် သိမ့်ပေးလို့ရပါတယ်။

**အဆင့်(၁)** တိတ်ဆိတ်အေးချမ်း တဲ့နေရာလေးတစ်ခုမှာ မျက်လုံးတွေကို ဖြေလျှော့မှိတ် ထားပြီး မိမိရင်ဘတ်ပေါ်ကို လက်နှစ်ဖက်ကို ယှက်ထားပါ။ လက်ချောင်းတွေက collar bone သို့လက်မောင်းထိပ် ကိုထိထားရ ပါမယ်။

**အဆင့်(၂)** လက်ဖဝါး ၂ဖက်က တစ်ယောက်ယောက် မိမိကိုပွေ့ဖက်ထားတဲ့ ပုံစံနဲ့ လိပ်ပြာအတောင်ခတ်သလို ဖြည်းဖြည်းချင်း ပုတ်ပေးပါ။

**အဆင့်(၃)** အသက်ကို ပုံမှန်ရှု သွင်း ရှုထုတ်ပြီး ကိုယ်ခံစားနေရ တဲ့ ခံစားချက်လေးတွေကို သတိ လေးပြုပြီး နာမည်တပ်ပေးပါ ( ဝမ်းနည်းနေလား၊ ဒေါသထွက်နေ လား၊ ပင်ပန်းနေလား)

**အဆင့်(၄)** အသက်ကိုဖြေးဖြေး ချင်းရှုပြီး ကိုယ့်ကိုကိုယ် self soothing အနေနဲ့ နှစ်သိမ့်ပွေ့ဖက် ပေးထားပါ။

ဒီ လိပ်ပြာပုံပွေ့ဖက်နည်းလေးဟာ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေ ကောင်းမွန်ဖို့ selfcare self love အနေနဲ့ ကိုယ်တိုင်အလွယ်တကူ လုပ်လို့ရတဲ့ နည်းလေးဖြစ်လို့ Call Me Today စာဖတ်ပရိသတ် အားလုံးအတွက် မျှဝေပေးလိုက် ပါတယ်ရှင့်။

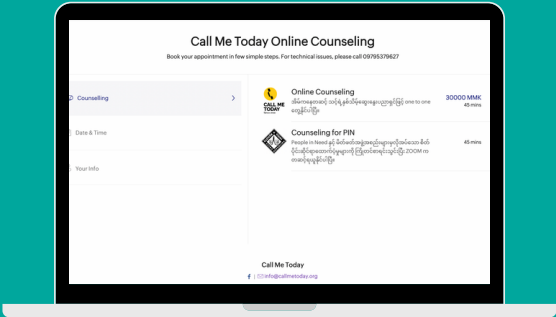
ဒီစာလေးကိုဖတ်ပြီးရင် ကိုယ့်ရဲ့ မိသားစုဝင်၊ ချစ်သူ၊ သူငယ်ချင်း

အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်လေး ကိုပွေဖက်ပေးတာ ဒါမှမဟုတ် butterfly hug လေး နဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို နှစ်သိမ့်ပေးပြီး စိတ်သက်သာ ပျော်ရွှင်မှုရအောင် လုပ် ပေးဖို့ မမေ့ပါနဲ့နော် ♥

ဒေါက်တာရီမွန် သည် Mental Health ဘွဲ့လွန်နှင့် အခြားစိတ်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုသင်တန်းများတက်ရောက်ပြီး volunteer mental health professional အဖြစ် လုပ်ကိုင်နေသူတစ်ဦးဖြစ်သည့်အပြင် ဆေးပညာနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး အသိပညာပေး ဆောင်းပါးများ ရေးသားလျက်ရှိသော ဆရာဝန်တစ်ဦးဖြစ်ပါသည်

# Call Me Today မှာ Online Counseling အတွက် booking ပြုလုပ်နိုင်ပါပြီ။

<https://booking.callmetoday.org/>





# Call Me Today is looking for Phoneline Lay Counselors

Call Me Today ရဲ့ Phoneline Counseling Program အတွက် Volunteer Lay Counselors များ အား ဖိတ်ခေါ်လျက်ရှိပါတယ်။

လူတိုင်းလက်လှမ်းမီနိုင်သော  
စိတ်ကျန်းမာရေး အထောက်အပံ့  
အတွက် သင့်ကို  
ကြိုဆိုနေပါတယ်။



**CALL ME  
TODAY**  
Since 2018

တာဝန်ချိန်

တပတ် ၂ ရက် ၁ ရက် ၂ နာရီ

လျှောက်ထားလိုပါက မိမိရဲ့ CV form ကို အောက်ပါ email ကိုပေး  
ပို့နိုင်ပါပြီ

Send your CV to [info@callmetoday.org](mailto:info@callmetoday.org)



# World Mental H

Mental health care for a

ဒီနှစ်ရဲ့ ကမ္ဘာ့စိတ်ကျန်းမာရေး  
နေ့ ခေါင်းစဉ်ကတော့ **Mental  
Health in Unequal World**  
ဖြစ်ပါတယ်။ မတူညီတဲ့ကမ္ဘာ  
အရပ်ရပ်မှာ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့်  
ပတ်သတ်ပြီး ဘယ်လို  
ဝန်ဆောင်မှုတွေရရှိနေလဲဆိုတာနဲ့  
ပတ်သတ်ပြီး လူတွေကို ပိုပြီး  
သိသာစေဖို့ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီနှစ်မှာတော့ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ စိတ်  
ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးတဲ့  
အဖွဲ့အစည်းအသီးသီးက စိတ်  
ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သတ်ပြီး  
အသိပညာပေးလုပ်ငန်းများကို က  
မ္ဘာ့စိတ်ကျန်းမာရေးနေ့အထိန်း  
အမှတ်အဖြစ် ကျင်းပကြပါ  
တယ်။



# Health Day 2021

Goal: let's make it a reality

Call Me Today မှာ ဒီနှစ် World Mental Health Day အတွက် လူတိုင်းပါဝင်ပြီးတော့ ဖတ်ရှုနိုင်မယ့် Sticky Notes Wall လေး တခုလုပ်ထားမှာဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ့်အနေနဲ့ တကယ်လိုသော အမည်ဖော်စရာမလိုပဲ ကိုယ်ရဲ့ စိတ်ခံစားချက်တွေ၊ ကိုယ့်ဘဝရဲ့ အမှတ်တရတွေနဲ့ ပတ်သတ်ပြီး ရေးခွင့်ရမယ်ဆို ဘာတွေ

ချရေးချင်ပါသလဲ။

## ရည်ရွယ်ချက်

ကိုယ့်အနေနဲ့ အမည်မဖော်လိုပဲ ကိုယ့်အကြောင်းကို ရင်ဖွင့်နိုင်ခြင်းအားဖြင့် ကိုယ့်အနေနဲ့ စိတ်သက်သာရာရစေရန်နှင့် ဖတ်ရှုသူအချင်းချင်းလည်း ကျတော်တို့တွေအားလုံးမှာ တယောက်နဲ့

တယောက် ပြဿနာကိုယ်စီ  
ရင်ဆိုင်နေရသည်ကို ပိုပြီး  
နားလည်လာစေပြီး မိမိ  
ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အပြုသဘော  
ဆောင်တဲ့ နွေးထွေးမှုများပေးနိုင်  
ရန် ရည်ရွယ်ပါတယ်။

### ပါဝင်ရမယ့်နည်းလမ်း

ဒီအစီအစဉ်အတွက် အခု  
ကတည်းက စာတိုလေးတွေ  
ကောက်ခံနေပါပြီ။ ပါဝင်မည့်  
သူများအနေဖြင့် အောက်က link  
မှာ အမည်မဖော်ပဲရေးသားနိုင်ပါ  
ပြီ။ Account log in လုပ်စရာမ  
လိုတာကြောင့် ဘယ်သူရေးထား  
သည်ကို Call Me Today Team  
ကလည်းမသိနိုင်ပါဘူး။ ရေးသား  
လာတဲ့စာတိုများကို စိစစ်ပြီး  
နောက် Website နှင့် Facebook  
မှာပြန်လည်တင်ပြသွားမှာဖြစ်ပါ  
တယ်။

ရေးသားပေးပို့လာသူများကို  
လက်ရှိနေထိုင်ရာမြို့အမည်ကို  
တော့ ထည့်သွင်းရေးသားစေလို  
ပါသည်။

ဒီလင့်ကနေ ရေးသားပေးပို့ပါ။



Call Me Today မှ အမည်မသိ  
ရေးသားပေးပို့လာတဲ့စာတိုများ  
ကို စိစစ်ပြီးတော့ Call Me Today  
website နှင့် Facebook များမှာ  
ပြန်လည်မျှဝေသွားမှာဖြစ်ပါ  
တယ်။

# Glossary

## စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့်ဆိုင်သော ဝေါဟာရများ

ဒီလရဲ့ ဝေါဟာရတွေအနေနဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးမှာ လူသုံးများတဲ့ ဝေါဟာရတွေကို ရွေးချယ်ထားပါတယ်။

### ၁။ Psychological First Aid

(PFA) /ပီအက်ဖ်အေ/

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးပြုစုခြင်း

### ၂။ Depression

(နာမ်) /ဒီပရက်ရှင်/

စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ ဝေဒနာ

### ၃။ Repression

/ရီပရက်ရှင်/ (နာမ်၊ စိတ္တဇ)

မမှတ်မိချင်သော အမှတ်တရများကို သိစိတ်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ မသိစိတ်ဖြင့်ဖြစ်စေ မမှတ်မိအောင်မေ့ဖျောက်ခြင်း

### ၄။ Defense Mechanism

/ဒဖန်မက်ခနစ်ဇင်/ (နာမ်၊ စိတ္တဇ)

မိမိ၏စိတ်ကျန်းမာမှုထိခိုက်မှုမရှိစေရန် ကာကွယ်သည့်စနစ်

### ၅။ Physiological Needs

/ဖစ်ဆီယိုလောဂျစ်ကယ်နီ(စ်)/ (နာမ်)

ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်အရလိုအပ်ချက်

### ၆။ Safe Place

/ဆေ့ဖ်ပလေ့စ်/ (နာမ်)

နှစ်သိမ့်ဆွေခွေးခြင်းအတွက် လုံခြုံသောနေရာ

### ၇။ Care giver /ကဲဂေဟ/ (နာမ်)

လူနာ၊ ကလေးနှင့် အသက်ကြီးရွယ်အိုများကိုစောင့်ရှောက်သည့် မိသားစုဝင် သို့မဟုတ် အကူသူနာပြု

### ၈။ Observer

/အော့ဆာဟ/ (နာမ်)

လေ့လာသူ၊ စောင့်ကြည့်သူ

### ၉။ Consent Form

(နာမ်) /ကွန်းဆန်းဖောင်/

နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုမပြုမူ စည်းကမ်းချက်များနှင့် ပေါ်လစီများကိုသိရှိကြောင်းဖြည့်သွင်းရသည့်ဖောင်

# စိတ်ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ပါ

**မိမိ**

မိမိကိုယ်တိုင် စိတ်ကျန်းမာ  
ရေးအတွက် ဂရုစိုက်ပါ

မိတ်ဆွေ၊ မိသားစုများနှင့်  
ကောင်းမွန်သော ဆက်ဆံရေးရှိပါစေ

**လူမှုရေး**

**ပြင်ပ  
အကူအညီ**

လိုအပ်ပါက ပညာရှင်နှင့်  
အတူ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှုကို  
ရယူပါ



# စာဖတ်သူများရဲ့ အကြံပေးစာများကို လှိုက်လှဲစွာတောင်းခံပါတယ်။

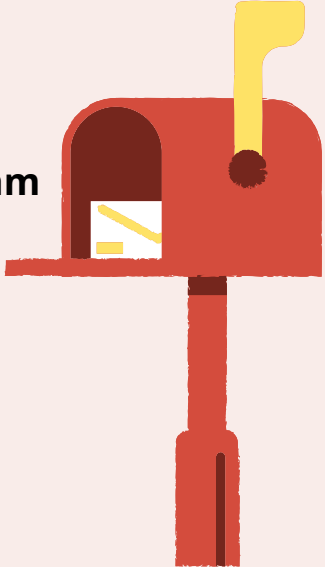
စာဖတ်သူများအနေဖြင့် **Mental Digest** ဖတ်ရှုရာတွင် အဆင်မပြေမှုတစ်ခုခု၊ ဒါမှမဟုတ် အရည်အသွေးပိုမိုကောင်းမွန်လာစေရန်အတွက် အကြံပြုချက်များကို တိုက်ရိုက်ပေးပို့နိုင်ပါပြီ။

အကြံပြုစာများကို အောက်ပါ **QR code** မှ တဆင့်ဖြစ်စေ၊ ဒါမှမဟုတ် [bit.ly](https://bit.ly) လင်ခ် မှာတဆင့်ဖြစ်စေ ရေးသားပေးပို့နိုင်ပါပြီ။

## အကြံပေးစာ ပေးပို့ရန်



<https://bit.ly/suggestiontoeditorteam>



# Support Us



လူတိုင်းလက်လှမ်းမီနိုင်သော  
စိတ်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများရရှိစေရန်အတွက်

မြန်မာနိုင်ငံတွင် စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သတ်ပြီး အကူအညီထောက်ပံ့မှုများပြုလုပ်လိုသူများအတွက် KPZ Pay ကတစ်ဆင့် **Call Me Today** သို့ ထောက်ပံ့နိုင်ပါပြီ။

လက်ရှိတွင် Call Me Today မှ ရွှေ့ပြောင်းလုပ်သားများ၊ ကျောင်းသားကျောင်းသူများနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများမရရှိနိုင်သော မြို့များမှမိဘပြည်သူပေါင်း ၁၅၀၀ ကျော်ကို ဖုန်းကတစ်ဆင့် ဝန်ဆောင်မှုများပေးလျက်ရှိပါသည်။

## အလှူငွေလှူဒါန်းရန်



အလှူငွေလက်ခံဖြတ်ပိုင်းနှင့် ဂုဏ်ပြုမှတ်တမ်းအတွက်  
[info@callmetoday.org](mailto:info@callmetoday.org) သို့ ဆက်သွယ်ကာ  
လှူဒါန်းနိုင်ပါပြီ။



Note





ဒီနေ့အတွက် ပြုံးကြည့်ပါ



---

**Mental Digest is published by Call Me Today,  
the first Myanmar mental health helpline since 2018.**

**[www.callmetoday.org](http://www.callmetoday.org) | Yangon, Myanmar**