



စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကနဦးကူညီစောင့်ရှောက်မှု-
ကွင်းဆင်း လုပ်သားများအတွက် လမ်းညွှန်ချက်



ကွင်းဆင်းလုပ်သားများအတွက် WHO-PFA လမ်းညွှန်ချက် မူပိုင်ခွင့်စာမျက်နှာ - မြန်မာဘာသာဖြင့် ပြန်ဆိုခြင်း

ဥပဒေရေးရာ သတင်းအချက်အလက်များ

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်းမှ 2011 ခုနှစ်တွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကနဦးကူညီစောင့်ရှောက်မှုခေါင်းစဉ်ဖြင့် -

ကွင်းဆင်းလုပ်သားများအတွက် လမ်းညွှန်ချက်ကို ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။

© ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်း 2011 ခုနှစ်

http://www.who.int/mental_health/publications/guide_field_workers/en/

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်းမှ မြန်မာဘာသာပြန်ဆိုမှုဆိုင်ရာ အရေအသွေးနှင့် တိကျမှန်ကန်မှုရှိရေးတို့အတွက် အဓိကတာဝန်ယူထားသော Action Contre la Faim အား မြန်မာဘာသာပြန်ဆိုပြီး တည်းဖြတ်ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခွင့် ပေးခဲ့ပါသည်။ အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားနှင့် မြန်မာဘာသာဖြင့် တည်းဖြတ်ထုတ်ဝေမှုတို့ကြား ရှေ့နောက်မဆီလျော်မှု အကြောင်းအရာ တစ်စုံတစ်ရာရှိခဲ့သော် မူရင်း အင်္ဂလိပ်ဘာသာသည်သာလျှင် အတည်ဖြစ်သည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကနဦးကူညီစောင့်ရှောက်မှုကွင်းဆင်း လုပ်သားများအတွက် လမ်းညွှန်ချက်

© Action Contre la Faim (ACF) International 2018

ထောက်ပံ့ပေးထားသောရင်းမြစ်အား လက်ခံပြီး တစ်စုံတစ်ရာ သတ်မှတ်ပြဌာန်းခြင်းမရှိပါက ပြန်လည်ထုတ်ဝေမှုကို ခွင့်ပြုထားပါသည်။ စာသားနှင့် မာတိမီဒီယာအချက်အလက်များ (အသံ၊ ဓါတ်ပုံများ၊ ဆော့ဖ်ဝဲလ် စသည်) ပြန်လည်ထုတ်ဝေမှု သို့မဟုတ် အသုံးပြုမှုအား ကြိုတင်ခွင့်ပြုချက်ရယူရန်အတွက် တင်ပြထားပါက ထိုခွင့်ပြုချက်မှ အပေါ်တွင်ဖော်ပြထားသော အထွေထွေခွင့်ပြုချက်ကို ဖျက်သိမ်းပေးမည်ဖြစ်ပြီး အသုံးပြုမှုနှင့်ပတ်သက်၍ ကန့်သတ်ချက်များကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဖော်ပြပေးသွားမည်ဖြစ်သည်။

တာဝန်နှင့်မသက်ဆိုင်သော စာပိုက်ခွဲ

ဤစာရွက်စာတမ်းသည် နိုင်ငံတကာဆိုင်ရာ ACF ၏ဆောင်ရွက်ချက်များ၊ မူဝါဒများနှင့်ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်များကို ပြည်သူလူထုများအား ထောက်ပံ့ပေးရန်အတွက် ရည်ရွယ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ၎င်းအား စတင်ဆောင်ရွက်ခဲ့ သည့်နေ့တွင် ခေတ်မီပြီး တိကျသည့်သတင်းအချက်အလက်များကို ဖြန့်ဖြူးပေးရန်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့သတိပြုမိသည့် အမှားများကို ပြင်ဆင်ပေးရန်အတွက် အစွမ်းကုန် အားထုတ်ဆောင်ရွက်သွားပါမည်။

ဤသတင်းအချက်အလက်ကို -

- အထွေထွေသတင်းအချက်အလက်များ ပံ့ပိုးပေးရန်အတွက်သာ ရည်ရွယ်ထားခြင်းဖြစ်ပြီး မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သီးသန့်အခြေအနေ သို့မဟုတ် စာရိတ္တပိုင်းဆိုင်ရာ သီးခြားထင်မြင်ယူဆချက်ပေါ်တွင် အလေးပေးထားခြင်း မဟုတ်ပါ။
- ၎င်းမှာ သေချာပေါက် ပြည့်စုံခြင်း၊ စုံလင်ခြင်း၊ တိကျခြင်း သို့မဟုတ် ခေတ်မီခြင်း ဖြစ်ရန်မလိုပါ။
- တစ်ခါတစ်ရံတွင် စာရေးသူများ ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲရန် မလိုအပ်သည့် တာဝန်အားလုံးကို ငြင်းဆိုနိုင်သည့် ပြင်ပစာရွက်စာတမ်းများ သို့မဟုတ် နေရာများကို ရည်ညွှန်းပေးပါသည်။
- ဤသည်တွင် ဥပဒေပိုင်း အကြံပေးချက်များ မပါဝင်ပါ။

ဤတာဝန်နှင့်မသက်ဆိုင်သော စာပိုက်ငယ်အား သက်ဆိုင်သည့် နိုင်ငံတော်အဆင့် တရားဥပဒေဆိုင်ရာ သတ်မှတ်ပြဌာန်းချက်များနှင့် ဆန့်ကျင်၍ ACF ၏တာဝန်ဝတ္တရားကို ကန့်သတ်ရန် သို့မဟုတ် အလားတူဥပဒေတစ်ခုကို အကြောင်းပြု၍ ဤသို့ မဆောင်ရွက်နိုင်သောကိစ္စများတွင် တာဝန်များကို ငြင်းဆိုရန် ရည်ရွယ်ထားခြင်းမဟုတ်ပါ။

ပါဝင်ကူညီပေးသူများ

ဤစာရွက်စာတမ်းသည် နိုင်ငံတကာဆိုင်ရာ ACF ကွန်ရက် - မြန်မာနိုင်ငံဆိုင်ရာမစ်ရှင်အဖွဲ့မှ ဆောင်ရွက်ခဲ့သည့် လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခု၏ ရလဒ်ဖြစ်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံ MHPSS ဆောင်ရွက်ရေးအဖွဲ့မှ အဖွဲ့ဝင်များ၏ ပါဝင်ကူညီမှုများဖြင့် ပြင်ဆင်ထားပါသည်။ ဘာသာပြန်ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်အား Pauline Bubendorff, ACF Myanmar Mental Health and Care Practices Head of Department မှ ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပံ့ပိုးပေးပါသည်။ မြန်မာဘာသာသို့ ပြန်ဆိုမှုကို Lingua Myanmar မှ အောက်ပါကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များ (အကွရာစဉ်အလိုက် ပုံစံဖြင့်)နှင့် အကြံပြုဆွေးနွေးခြင်းများပြုလုပ်ပြီး ရေးသားပြုစု၍ တည်းဖြတ်ပေးထားပါသည်။

ဘာသာပြန်ဆိုမှုအတွက် ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များ

ဆုဇာမွန်၊ Reach Out Myanmar

မြမြင့်လှကျော်၊ Community Partners International - Myanmar

ဒေါက်တာစောလွင်၊ Citta - Myanmar

ကောင်းလွင်၊ Mote Oo Education ၊ မုခ်ဦးပညာရေး

ကေသီနိုင်၊ လူသားချင်းစာနာမှုနှင့် အားလုံးတန်းတူပါဝင်ရေး

ဖြူဖြူ ၊ အလွတ်တန်း ဘာသာပြန်ဆိုသူ

ကြိုတင်စစ်ဆေးခြင်းနှင့် သိနားလည်ခြင်း မေးမြန်းမှုဆိုင်ရာ ကွင်းဆင်းအဖွဲ့များ

ACF စိတ်ပညာရှင် လုပ်သားများ၊ အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်များနှင့် ခရိုင်ပြည်နယ်မြောက်ပိုင်းမှ လက်ထောက် အစီအစဉ်မန်နေဂျာများ

UNFPA ကွင်းဆင်းလုပ်သားများ၊ ကချင်ပြည်နယ်နှင့် ကရင်ပြည်နယ်

CPI၊ ကျန်းမာရေးမန်ဆောင်မှု လုပ်သားများ၊ ကရင်ပြည်နယ်

Metta Response officers ကချင်ပြည်နယ်

ဤ လက်စွဲစာအုပ်တွင် မူရင်းစာအုပ်မှ ရုပ်ပုံများကိုသာ အသုံးပြုထားသောကြောင့် ရုပ်ပုံတိုင်းသည် မြန်မာပြည်တွင် နေထိုင်လျက်ရှိသော တိုင်းရင်းသားလူမျိုးစု များနှင့် ကိုက်ညီနိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကနဦးကူညီစောင့်ရှောက်မှု- အိတ်ဆောင်လမ်းညွှန်

PFA ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကနဦးကူညီစောင့်ရှောက်မှု (PFA) တွင် ဒုက္ခခံစားနေရသော၊ အကူအညီ လိုအပ်နေသော အပေါင်းအသင်းများကို လူသားဆန်သော၊ အထောက်အကူဖြစ်သော တုံ့ပြန်မှုများ ပေးရမည်ဟု ဖော်ပြထားသည်။



PFA အား တာဝန်သိစိတ်ဖြင့် ပေးခြင်းဆိုသည်မှာ-

- ၁။ လုံခြုံရေး၊ ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် အခွင့်အရေးများကို လေးစားပါ။
- ၂။ လူတစ်ယောက်၏ ယဉ်ကျေးမှုကို ထည့်သွင်း စဉ်းစားသည့်အနေဖြင့် သင်လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာများကို လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲပါ။
- ၃။ အခြားအရေးပေါ် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှု နည်းလမ်းများကို မျက်ခြည်မပျက် စောင့်ကြည့်ပါ။
- ၄။ မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်ပါ။

ပြင်ဆင်ပါ

- » အရေးပေါ်အခြေအနေနှင့်ပတ်သက်၍ လေ့လာပါ။
- » ရနိုင်သမျှသော ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ပံ့ပိုးမှုများအကြောင်း လေ့လာပါ။
- » ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး၊ လုံခြုံရေး ပြဿနာများကို လေ့လာပါ။

PFA လုပ်ဆောင်ချက် အခြေခံသဘောတရားများ-

ကြည့်ပါ	» ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအတွက် စစ်ဆေးပါ။ » အခြေခံလိုအပ်ချက်များကို အရေးတကြီးလိုအပ်နေကြောင်း သိသာနေသည့်လူများကို စစ်ဆေးပါ။ » ဆိုးဆိုးရွားရွား သောကမ္ဘာဇာတ်ကောင်များ တန်ပြန်တုံ့ပြန်မှုရှိသူများကို စစ်ဆေးပါ။	
နားထောင်ပါ	» ပံ့ပိုးမှုလိုအပ်နေသူများကို ချဉ်းကပ်ပါ။ » လူများ၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် ပြဿနာများကို မေးမြန်းပါ။ » လူအများ ပြောပြသည်ကို နားထောင်ပြီး ၎င်းတို့ စိတ်တည်ငြိမ်သွားစေရန် ကူညီပေးပါ။	
ချိတ်ဆက်ပါ	» လူများ၏ အခြေခံလိုအပ်ချက်များနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများရရှိစေရန် ကူညီပေးပါ။ » လူအများအား ပြဿနာများ ဖြေရှင်းနိုင်အောင် ကူညီပေးပါ။ » သတင်းအချက်အလက်များပေးပါ။ » လူအများအား ချစ်ရသူများ၊ လူမှုအကူအညီများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးပါ။	

ကျင့်ဝတ်များ-

လူတစ်ဦးတစ်ယောက်အား ထပ်မံထိခိုက်စေခြင်း မရှိစေရန်၊ တတ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံး စောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်ရန်နှင့် ၎င်းတို့၏ အကောင်းဆုံး အကျိုးစီးပွားအတွက်သာ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ရန်အလို့ငှာ အောက်ပါ ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ ဆောင်ရန်နှင့် ရှောင်ရန်များကို လမ်းညွှန်ချက်အနေဖြင့် တင်ပြလိုပါသည်။ သင်ကူညီပေးနေသူများအား အသင့်လျော်ဆုံးနှင့် သက်သောင့်သက်သာအရှိဆုံး နည်းလမ်းများဖြင့် ကူညီပေးပါ။ ဤကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်သည် သင့်ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ ဆက်စပ်အခြေအနေများအရ မည်သည့်အဓိပ္ပါယ်သက်ရောက်ကြောင်း စဉ်းစားပါ။

လိုက်နာပါ ✓

- » ရိုးသားပြီး ယုံကြည်ထိုက်သူဖြစ်ပါစေ။
- » လူအများ၏ မိမိကိုယ်ပိုင် ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်သည့် အခွင့်အရေးကို အလေးထားပါ။
- » မိမိ၏ ဘက်လိုက်မှုများနှင့် မလိုမုန်းထားမှုများကို သတိထားပြီး ဘေးဖယ်ထားပါ။
- » ယခုအချိန်တွင် အကူအညီကို လက်မခံသည့်တိုင်အောင် နောင်တစ်ချိန်တွင် အကူအညီတောင်းခံ နိုင်ဆဲဖြစ်ကြောင်း လူအများ သိနားလည်အောင် ရှင်းပြထားပါ။
- » ကိုယ်ရေးလုံခြုံမှုကို အလေးထားပြီး လိုအပ်ပါက လူတစ်ဦး၏ အကြောင်းကို လျှို့ဝှက်ထားပေးပါ။
- » လူတစ်ယောက်၏ ယဉ်ကျေးမှု၊ အသက်အရွယ်နှင့် ကျားမသဘာဝကိုလိုက်၍ သင့်လျော်စွာ ပြုမူဆက်ဆံပါ။

ရှောင်ကြဉ်ပါ ✗

- » ကူညီပေးသူတစ်ဦးအနေဖြင့် သင်တို့၏ ဆက်ဆံရေးအပေါ် အမြတ်မထုတ်ပါနှင့်။
- » လူတစ်ဦးအား ကူညီပေးသည့်အတွက် ငွေကြေး သို့မဟုတ် အကူအညီ တစ်စုံတစ်ရာ တောင်းဆိုခြင်း မပြုပါနှင့်။
- » မဖြစ်နိုင်သော ကတိ သို့မဟုတ် မှားယွင်းနေသော အချက်အလက်များ ပေးခြင်းတို့ မပြုပါနှင့်။
- » သင့်အရည်အချင်းကို ချို့ကားမပြောပါနှင့်။
- » လူအများအား အတင်းအကူအညီ မယူခိုင်းပါနှင့်။ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်အောင် စပ်စုခြင်း သို့မဟုတ် ဆရာလုပ်ခြင်းများ မပြုလုပ်ပါနှင့်။
- » လူအများအား ၎င်းတို့၏ အကြောင်းများကို ဖိအားပေး မပြောခိုင်းပါနှင့်။
- » လူတစ်ယောက်၏ အကြောင်းအား အခြားသူများအား မပြောပြပါနှင့်။
- » လူတစ်ယောက်အား ၎င်းတို့၏ လုပ်ရပ်များ သို့မဟုတ် ခံစားချက်များဖြင့် မဝေဖန်ပါနှင့်။

PFA တစ်ခုထက် ပို၍ လိုအပ်သူများ-

အချို့လူများသည် PFA တစ်ခုထက်ပို၍ လိုအပ်ပါလိမ့်မည်။ သင်လုပ်ပေးနိုင်သည့် အတိုင်းအတာများကို သိရှိထားပြီး အသက်ကယ်ဆယ်ရန်အတွက် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် အခြားအကူအညီများ ပေးနိုင်မည့် အခြားသူများအား မေးမြန်းပါ။

အရေးပေါ်အဆင့်မြင့်အကူအညီပို၍လိုအပ်သောသူများ

- » အရေးပေါ်ဆေးဝါးကုသမှုလိုအပ်သော စိုးရိမ်ထိတ်လန့်ဖွယ်ရာ အသက်အန္တရာယ် စိုးရိမ်ရသော ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသူများ
- » မိမိကိုယ်မိမိ သို့မဟုတ် မိမိတို့၏ကလေးငယ်များကို ဂရုမစိုက်နိုင်လောက်အောင် စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်နေသူများ
- » မိမိကိုယ်မိမိ ထိခိုက်နာကျင်အောင်ပြုနိုင်သူများ
- » အခြားသူများကို ထိခိုက်နာကျင်အောင်ပြုနိုင်သူများ

သင်၏ထိုင်ပုံ သို့မဟုတ် မတ်တပ်ရပ်ပုံ။ ယဉ်ကျေးမှုတစ်ခုစီတွင် ဆီလျော်ပြီး လေးစားသမှုရှိကြောင်းပြသော ကိုယ်ပိုင်ပြုမူပုံနည်းလမ်းများ သီးသန့်ရှိပါသည်။ လူတစ်ယောက်၏ ယဉ်ကျေးမှု၊ အသက်အရွယ်၊ ကျားမသဘာဝ၊ ဓလေ့ထုံးစံနှင့် ဘာသာရေးတို့ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားသည့် ဟန်ပန်အမှုအရာဖြင့် ပြုမူပြောဆိုပါ။

အောက်ဖော်ပြပါ အကြံပြုချက်များသည် ပြောဆိုလုပ်ကိုင်ရာ၌ ဆောင်ရန် ရောင်ရန်တို့ ဖြစ်ပါသည်။ အရေးအကြီးဆုံးမှာ အကူအညီ၊ စောင့်ရှောက်မှုပေးရာတွင် စိတ်အရင်းခံနှင့် ရိုးသားဖြူစင်မှုရှိရန် ဖြစ်သည်။

ပြောဆိုလုပ်ကိုင်ရာ၌လိုက်နာရမည့်အရာများ 	ပြောဆိုလုပ်ကိုင်ရာ၌ ရောင်ကြည်ရမည့်အရာများ 
» စကားပြောဆိုရန်အတွက် ပြင်ပအာရုံအနှောင့်အယှက်အနည်းဆုံးဖြစ်စေမည့် တိတ်ဆိတ်သော နေရာတစ်ခုကို ရှာဖွေပါ။ » ကိုယ်ရေးလုံခြုံမှုကို အလေးထားပြီး လိုအပ်ပါက လူတစ်ဦး၏ အကြောင်းကို လျှို့ဝှက်ထားပေးပါ။ » အနီးအနားတွင်နေပါ။ သို့သော် ၎င်းတို့၏ အသက်အရွယ်၊ ကျားမသဘာဝနှင့် ယဉ်ကျေးမှုတို့ပေါ် မူတည်၍ မိမိနှင့်သူကြားတွင် သင့်လျော်သော အကွာအဝေးတစ်ခုရှိပါစေ။ » သင်နားထောင်နေကြောင်း သိရှိပါစေ၊ ဥပမာ- သင့်ခေါင်းကို ညိတ်ပြခြင်း သို့မဟုတ် “အင်း” ဟု ပြောပါ။ » စိတ်ရှည်မှုနှင့် တည်ငြိမ်မှုရှိပါစေ။ » သတင်းအမှန်ရှိလျှင် ပြောပြပေးပါ။ သင်သိသည့်အကြောင်းအရာများနှင့် မသိသည့်အကြောင်း အရာများနှင့်ပတ်သက်၍ ရိုးသားပါ။ “ကျွန်ုပ်မသိပါ။ သို့သော် သင့်အတွက် ကျွန်ုပ် ကြိုးစား၍ရှာဖွေပေးပါမည်။” » လူတစ်ယောက်နားလည်နိုင်သည့်ပုံစံဖြင့် အချက်အလက်များ ပေးပါ- ရိုးရိုးရှင်းရှင်းဖြစ်ပါစေ။ » ၎င်းတို့ခံစားနေရသော ခံစားချက်များ၊ ဆုံးရှုံးမှုများ သို့မဟုတ် အိုးအိမ်ဆုံးရှုံးခြင်း သို့မဟုတ် ချစ်ရသူများ ဆုံးရှုံးခြင်းကဲ့သို့ ၎င်းတို့ပြောပြသော အရေးကြီးသော အချက်အလက်များကို အသိအမှတ်ပြုပါ။ “ကျွန်ုပ် စိတ်မကောင်းပါဘူး။ သင့်အတွက် အလွန်ဝမ်းနည်းစရာကောင်းနေမည်ကို ကျွန်ုပ်ခန့်မှန်းနိုင်ပါသည်။” » လူတစ်ယောက်၏ အားသာချက်များနှင့် ၎င်းတို့မှ မိမိကိုယ်မိမိ ကူညီစောင့်ရှောက်ပုံများကို အသိအမှတ်ပြုပါ။ » တိတ်ဆိတ်စွာ နေခွင့်ပြုလိုက်ပါ။	» တစ်စုံတစ်ယောက်အား ၎င်းတို့၏ ဇာတ်ကြောင်းကို အတင်းအကျပ်မပြောခိုင်းပါနှင့်။ » လူတစ်ယောက်စကားပြောနေသည်ကို ဖြတ်မပြောပါနှင့် သို့မဟုတ် အမြန်မပြောခိုင်းပါနှင့်၊ (ဥပမာ သင့်နာရီကို ကြည့်ခြင်း သို့မဟုတ် စကားကို မြန်မြန်ပြောခြင်းများ မလုပ်ပါနှင့်။) » သင့်လျော်မှန်း မသေချာပါက လူတစ်ယောက်ကို မထိပါနှင့်။ » ၎င်းတို့လုပ်ခဲ့သည့်ကိစ္စများကိုသော်လည်းကောင်း၊ မလုပ်ခဲ့သည့်ကိစ္စများကိုသော်လည်းကောင်း၊ ၎င်းတို့ခံစားရသည့်များကိုလည်းကောင်း မဝေဖန်ပါနှင့်။ ရောင်ရန် - “သင် ယင်းသို့ မခံစားသင့်ဘူး” သို့မဟုတ် “သင် ကံကောင်း၍ အသက်ရှင်ကျန်ရစ်ခဲ့သည်ဟု တွေးသင့်သည်။” » သင်မသိသည့်ကိစ္စများကို ဖန်တီးပြောဆိုခြင်း မပြုပါနှင့်။ » ပညာရပ်ဆန်လွန်းသော အသုံးအနှုန်းများ မသုံးပါနှင့်။ » ၎င်းတို့အား တခြားသူများ၏ အဖြစ်အပျက်များကို မပြောပါနှင့်။ » မိမိကိုယ်ပိုင် ပြဿနာများအကြောင်း မပြောပါနှင့်။ » မှားယွင်းနေသော ကတိများ သို့မဟုတ် မှားယွင်းအာမခံချက်များ မပေးပါနှင့်။ » သင်သည် ၎င်းတို့အတွက် ပြဿနာများအားလုံးကို ဖြေရှင်းပေးရမည်ကဲ့သို့ မတွေးပါနှင့်၊ မပြုမူပါနှင့်။ » လူတစ်ယောက်၏ အားသာချက်နှင့် မိမိဘာသာ စောင့်ရှောက်နိုင်သည့်အသိစိတ်တို့ကို မဖယ်ရှားပစ်ပါနှင့်။ » လူအများအကြောင်းပြောရာတွင် အဆိုးမြင်သော အသုံးအနှုန်းများ မသုံးပါနှင့် (ဥပမာ- ၎င်းတို့အား “အရူး” သို့မဟုတ် “အပေါ” စသည်ဖြင့် မခေါ်ပါနှင့်။

သင့်အနေဖြင့် နောက်စာမျက်နှာများတွင် ဖော်ပြထားသည့် PFA လုပ်ဆောင်ချက် အခြေခံသဘောတရားများဖြစ်သော - ကြည့်မြင်ပုံ၊ နားထောင်ပုံနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးပုံ တို့ကို စိတ်တွင်မှတ်သားထားပြီး ကောင်းသောဆက်ဆံရေးတစ်ခုကို ထိန်းသိမ်းပါ။

လူအများအား တည်ငြိမ်မှုရှိစေရန် ကူညီပေးပါ

အရေးပေါ် အခြေအနေတစ်ခုကိုကြုံတွေ့ရသူ အချို့သည် အလွန်စိတ်ပူပင်သောကရောက်ခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ထိခိုက်ခြင်းများ ရှိနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ထိခိုက်ခြင်းများ ခံစားရနိုင်ပါသည်။ တုန်ရီခြင်း၊ ကတုန်ကယင်ဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း သို့မဟုတ် နှလုံးခုန်ခြင်းတို့ကဲ့သို့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တန်ပြန်တုံ့ပြန်မှုများ ကြုံတွေ့နိုင်ပါသည်။ အောက်ပါတို့သည် အလွန်သောကရောက်နေသူများအား စိတ်ရောကိုယ်ပါ တည်ငြိမ်မှုရှိစေရန် ကူညီပေးနိုင်မည့် နည်းလမ်းအချို့ဖြစ်ပါသည်။ -

- » သင့်လေသံအနေအထားကို အေးအေးဆေးဆေး နူးနူးညံ့ညံ့ ဖြစ်အောင်ထားပါ။
- » ယဉ်ကျေးမှုနှင့် လျော်ညီပါက သင်သည် ၎င်းတို့နှင့် စကားပြောဆိုစဉ်တွင် မျက်လုံးချင်းဆုံပြီး ပြောရန်ကြိုးစားပါ။
- » သင်သည် ၎င်းတို့အား ကူညီပေးရန်ရောက်ရှိနေခြင်းဖြစ်ကြောင်း အသိပေးပါ။ အခြေအနေအမှန်ဖြစ်သည်ဆိုပါက ၎င်းတို့ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိကြောင်း အသိပေးပါ။
- » တစ်စုံတစ်ဦးသည် ၎င်းတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်ပတ်သက်၍ လက်တွေ့ကျကျ မခံစားရခြင်း သို့မဟုတ် အဆက်ပြတ်နေခြင်းကဲ့သို့ ခံစားနေရပါက ၎င်းတို့၏ လက်ရှိပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ၎င်းတို့အား ဆက်သွယ်မိစေရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့အား အောက်ပါတို့ပြုလုပ်ရန် ခိုင်းစေခြင်းဖြင့် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ -
- » ၎င်းတို့၏ ခြေဖဝါးကို ကြမ်းပြင်ပေါ်ချ၍ ခံစားကြည့်စေပါ။
- » ၎င်းတို့၏ လက်ချောင်းများ သို့မဟုတ် လက်များကို ၎င်းတို့၏ ပေါင်အား ပုတ်ကြည့်စေပါ။
- » ၎င်းတို့ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ စိတ်သက်သာစေမည့်အရာများကို သတိပြုခိုင်းကြည့်ပါ။ ဥပမာ- ၎င်းတို့ မြင်နိုင်သော၊ ကြားရသော သို့မဟုတ် ခံစားရသော အရာများ။ ၎င်းတို့မြင်ရ၊ ကြားရသည့် အရာများကို ပြောပြခိုင်းပါ။
- » ၎င်းအား မိမိအသက်ရှူပုံကို အာရုံစိုက်ရန်နှင့် အသက်ကို ဖြည်းဖြည်းဤစွာရှူရန် တိုက်တွန်းပါ။



ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း

လူတိုင်းတွင် သဘာဝအလိုက် ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းသည့်နည်းလမ်းများ ရှိပါသည်။ လူအများအား အကျိုးမပြုသော ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းသည့်နည်းလမ်းများ ကို ရှောင်ကြဉ်စေပြီး မိမိတို့ကိုယ်ပိုင် အကျိုးပြုသော ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းသည့်နည်းလမ်းများ ကို အသုံးပြုရန် တိုက်တွန်းပါ။ ယင်းမှာ ၎င်းတို့အား ပိုမိုစိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်လာပြီး ထိန်းချုပ်နိုင်သည့် အသိစိတ် ပြန်လည်ရရှိလာအောင် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ လူတစ်ယောက်၏ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် သက်ဆိုင်ရာ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ဖြစ်သည့်အရာများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် အောက်ပါအကြံပြုချက်များကို သင့်လျော်သလို ပြောင်းလဲရန် လိုအပ်ပါသည်။

အကျိုးပြုသော ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းသည့်နည်းလမ်းများ ကို အားပေးပါ

- » ပြည့်ပြည့်ဝဝ အနားယူပါ။
- » တတ်နိုင်သမျှ အစားအသောက်နှင့်ရေကို မှန်မှန်စားသောက်ပေးပါ။
- » မိသားစုများ၊ မိတ်ဆွေများနှင့် စကားပြောဆိုပြီး အချိန်ကုန်ဆုံးပါ။
- » မိမိယုံကြည်ရသူတစ်ဦးနှင့် ပြဿနာများ ဆွေးနွေးပါ။
- » သင့်အား စိတ်အပန်းပြေစေမည့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများကို ပြုလုပ်ပါ (လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ သီချင်းဆိုခြင်း၊ ဆုတောင်းခြင်း၊ ကလေးများနှင့် ကစားခြင်း)။
- » ကာယလေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပါ။
- » အရေးပေါ် အခြေအနေများတွင် အခြားသူများအား ကူညီပေးရန်နှင့် ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်း လှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်နိုင်ရန် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းသည့် နည်းလမ်းများ ရှာပါ။

အကျိုးမပြုသော ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းသည့်နည်းလမ်းများ ကို အားမပေးပါနှင့်။

- » မူးယစ်ဆေးဝါး၊ ဆေးလိပ် သို့မဟုတ် အရက်သေစာ သောက်စားခြင်းများ မပြုပါနှင့်။
- » တစ်နေ့တာလုံး အိပ်မနေပါနှင့်။
- » တစ်ချိန်လုံး မနားမနေ သို့မဟုတ် အနားမယူဘဲ အလုပ်မလုပ် ပါနှင့်။
- » မိတ်ဆွေများ၊ ချစ်ရသူများနှင့်ဝေးရာတွင် သီးခြားခွဲထွက် မနေပါနှင့်။
- » အခြေခံ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို လျစ်လျူရှုထားပါနှင့်။
- » ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်းမပြုပါနှင့်။



မိသားစုများနှင့် အခြားစောင့်ရှောက်သူများသည် ကလေးငယ်များအတွက် အကာအကွယ်နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ပံ့ပိုးပေးနိုင်သော အရေးပါသည့် ရင်းမြစ်များ ဖြစ်သည်။ စောင့်ရှောက်သူများနှင့် ကွဲကွာသွားသော ကလေးငယ်များသည် ဖြစ်ရပ်ဆိုးနှင့်ကပ်ဘေးအခြေအနေအတွင်း မရင်းနှီးသော နေရာများနှင့် မရင်းနှီးသော လူများအကြား ရောက်ရှိ သွားတတ်သည်။ ၎င်းတို့မှာ အလွန်ထိတ်လန့်နေသောကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အန္တရာယ်များကို မှန်မှန်ကန်ကန် ဝေဖန်သုံးသပ်နိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ အရေးကြီးသည့်ပထမအဆင့်မှာ - ဆယ်ကျော်သက်များအပါအဝင် - ကွဲကွာသွားသော ကလေးများအား- ၎င်းတို့၏ မိသားစုများ သို့မဟုတ် စောင့်ရှောက်သူများနှင့် ပြန်လည်ပေါင်းစည်းပေးရန် ဖြစ်သည်။ မိမိဘာသာ ပြုလုပ်ရန် မကြိုးစားပါနှင့်။ သင်အမှားလုပ်မိပါက ကလေး၏ အခြေအနေကို ပိုမိုဆိုးရွားသွားစေနိုင်ပါသည်။ ယင်းအစား ကလေးအား ယုံကြည်စိတ်ချရသည့် ကလေးသူငယ် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုနှင့် ချက်ချင်းချိတ်ဆက်ပေးရန် ကြိုးစားပါ။ ယင်းမှာ ကလေးအား စာရင်းသွင်းခြင်းဖြင့် စတင်နိုင်ပြီး ၎င်းတို့အား စောင့်ရှောက်မှုရ ရှိစေမည်ဖြစ်သည်။

ကလေးများသည် ၎င်းတို့၏ စောင့်ရှောက်သူများနှင့် အတူရှိလျှင် စောင့်ရှောက်သူများအား မိမိတို့ကလေးများကို စောင့်ရှောက်ရာတွင် ကူညီပေးရန် ကြိုးစားပါ။ အောက်ပါဇယားကွက်သည် အသက်အရွယ်နှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့် အမျိုးမျိုးရှိသော ကလေးငယ်များအား ပံ့ပိုးပေးနိုင်မည့် အကြံပြုချက်များ ဖြစ်သည်။

ကလေးများအား ကူညီပေးရန် စောင့်ရှောက်သူများ လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အရာများ

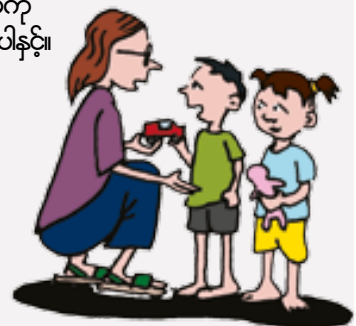
မွေးကင်းစကလေးငယ်များ

- » ၎င်းတို့အား နွေးထွေးလုံခြုံအောင်ထားပါ။
- » ၎င်းတို့အား ဆူညံသော အသံများ ဖရိုဖရဲအခြေအနေများနှင့် ဝေးရာမှာထားပါ။
- » ပိုက်ထွေးပွေ့ဖက်ပေးပါ။
- » ဖြစ်နိုင်လျှင် ပုံမှန်အစာကျွေးချိန်နှင့် အိပ်ချိန် အချိန်ဇယားတစ်ခုထားပါ။
- » အေးဆေးနူးညံ့သော အသံဖြင့် စကားပြောပါ။



ကလေးငယ်များ

- » အချိန်နှင့် ကရုဏာမှုများ ပိုပေးပါ။
- » ၎င်းတို့ အန္တရာယ်ကင်းကြောင်း မကြာခဏ အသိပေးပါ။
- » ၎င်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ရပ်ဆိုးများ ဖြစ်လာခဲ့ခြင်းမဟုတ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- » ကလေးငယ်များအား စောင့်ရှောက်သူများ၊ ညီအကို မောင်နှမများ၊ ချစ်ခင်ရသူများနှင့် ခွဲထားခြင်း မပြုပါနှင့်။
- » တတ်နိုင်သမျှ ပုံမှန်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်နှင့် အချိန်ဇယားအတိုင်းလုပ်ပေးပါ။
- » ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့် အကြောင်းအရာများကို ထိတ်လန့်ဖွယ် အသေးစိတ်အချက် အလက်များ မပါဘဲ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ပြောပြပေးပါ။
- » ၎င်းတို့သည် ကြောက်လန့်နေလျှင် သို့မဟုတ် အချင်းချင်း တွယ်ကပ်နေလျှင် ၎င်းတို့အား နီးနီးကပ်ကပ်နေခွင့်ပြုပါ။
- » လက်မစုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အိပ်ရာထဲတွင် အပေါ့သွားခြင်းကဲ့သို့ ၎င်းတို့ ငယ်စဉ်ကပြုမူခဲ့သည့် အမူအကျင့်များ စတင်ဖြစ်ပေါ်လာသော ကလေးငယ်များကို စိတ်ရှည်ပေးပါ။
- » ဖြစ်နိုင်ပါက ကစားရန်နှင့် အပန်းဖြေရန် အခွင့်အရေးပေးပါ။



လက်စွဲစာအုပ်ဘာသာပြန်ဆိုရာတွင် ပါဝင်ကူညီပေးကြသူများ



Mote Oo
Education

မုခ်ဦးပညာရေး

