

• လက်ကမ်းစာအုပ် ၅ •

မြန်မာနိုင်ငံမှ နှင့် ပြည်တွင်းရှိ

Earth Rights Defenders များအတွက်
ကောင်းမွန်သောဘဝနေထိုင်မှုနှင့် စိတ်ပိုင်းလူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ
အကူညီပေးမှုများ



ဤစာအုပ်တွင် ဖော်ပြပါရှိမှုများသည် ဥပဒေအရ ချည်နှောင်မှုရှိသည်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ဥပဒေအကြံပေးချက်အနေဖြင့်လည်းကောင်း မမှတ်ယူသင့်ပါ။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် မြေယာနှင့် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ အခွင့်အရေးများကို ခုခံကာကွယ်သူများသည် ရာဇဝတ်မှုမြောက်စေမှုနှင့် တရားစီရင်ရေးအရနှောင့်ယှက်မှုများကို ရှောင်ရှားဖို့ရန် ကြိုးစားလုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အရာများစွာရှိ သော်လည်း ယင်းကဲ့သို့တက်ကြွလှုပ်ရှားမှုကြောင့်သော်လည်းကောင်း မြန်မာနိုင်ငံမှလာသူသို့ မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းရှိနေရုံမျှဖြင့် ကြုံတွေ့ရနိုင်သည့် အန္တရာယ်များနှင့် ခြိမ်းခြောက်မှုများအပေါ် အကာအကွယ်ပေးနိုင်မည့် အာမခံချက်မရှိပေ။

တစ်ဦးချင်း အခြေအနေများအပြင် မြန်မာနိုင်ငံရှိ နောက်ခံအနေအထားများနှင့် ပြည်ပရှိ မြန်မာအစုအဖွဲ့များအကြားရှိ နောက်ခံအနေအထားများသည် တမူထူးခြားပြီး စဉ်ဆက်မပြတ် ပြောင်းလဲလျက်ရှိပါသည်။ ဤစာအုပ်တွင် ပါဝင်သောအကြောင်းအရာများကို လမ်းညွှန်မှု၊ အကြံဉာဏ်နှင့် အကြံပြုချက်များအဖြစ်သာ မှတ်ယူသင့်ပါသည်။ စာဖတ်သူများသည် ဤစာအုပ်တွင်ပါဝင်သည့် အကြောင်းအရာတစ်ခုချင်းစီ၏အသုံးဝင်နိုင်မှုကို မိမိတို့၏ သီးခြားအခြေအနေများနှင့် ချိန်ထိုးအကဲဖြတ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

ဤလက်ကမ်းစာအုပ်ကို EarthRights International မှရေးသားထုတ်ဝေပြီး Environmental Defenders Collective မှရန်ပုံငွေပံ့ပိုးပေးထားပါသည်။

ထုတ်ဝေသည့်နေရာ - ထိုင်းနိုင်ငံ

ထုတ်ဝေသည့်ခုနှစ် - ၂၀၂၂

ဤလက်ကမ်းစာအုပ်ကို Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International Licence အောက်တွင် လိုင်စင်ထားရှိသည်။ အောက်ပါအင်တာနက်စာမျက်နှာတွင် ဤလိုင်စင်မိတ္တူကိုကြည့်ရှုနိုင်

http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.en_US

Cover photo: Eric Stone, 'Flower,' 18 June 2021, <https://unsplash.com/photos/q2ckCXG4ALQ> [accessed 7 November 2022].

မာတိကာ

၅(က) စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ကောင်းမွန်သောဘဝနေထိုင်မှုအကြောင်း မိတ်ဆက်	၃
၅(ခ) မြန်မာပြည်မှ/ပြည်တွင်းရှိ ERD များ၏ဆိုးဝါးသောအတွေ့အကြုံများ	၁၀
၅(ဂ) မြန်မာပြည်မှ/ပြည်တွင်းရှိ ERD များအတွက် မိမိကိုယ်ကိုစောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် အခက်အခဲများအားကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်းစွမ်းရည်များ	၂၆
၅(ဃ) မြန်မာပြည်မှ/ပြည်တွင်းရှိ ERD များအတွက် စိတ်ပိုင်းလူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အကူအညီပေးမှုများ	၃၃
အဖြေများ	၃၉
အနက်အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ	၄၂
ကိုးကားချက်များ	၄၄
ထပ်ဆောင်းလေ့လာရန်များ	၄၈

လေ့လာသင်ယူမှုရည်မှန်းချက်များ

သုတပညာရည်မှန်းချက်များ	စွမ်းရည်ရည်မှန်းချက်များ	စံနှုန်းရည်မှန်းချက်များ
ဤစာအုပ်ကိုလေ့လာခြင်းကြောင့် သင်သည်အောက်ပါတို့ကိုပိုမို နားလည်လာပေမည်။ • စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ရောဂါတွေ ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း • ကောင်းမွန်သောဘဝနေထိုင်မှု အစိတ်အပိုင်း ရှစ်ခု • မြန်မာပြည်မှ/ပြည်တွင်းရှိ Earth Right Defenders (ERD) တွင် အဖြစ်များသော စိတ်ရောဂါ လက္ခဏာ အချို့၊ ယင်းတို့၏ ဖြစ်ပေါ်ရသည့် အကြောင်းရင်းနှင့် ရောဂါ လက္ခဏာများ • မိမိကိုယ်ကိုစောင့်ရှောက်ခြင်း နှင့် အခက်အခဲများအား ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်းနည်း လမ်းများ • စိတ်ကျန်းမာရေးအထူးကုနှင့် ပြသဖို့ရန် လိုအပ်နိုင်သော အချို့သော လက္ခဏာရပ်များ • စိတ်ပိုင်းလူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အကူအညီပေးမှု အဆင့် (၃) ဆင့်	ဤစာအုပ်ကိုလေ့လာခြင်းကြောင့် သင်သည်အောက်ပါစွမ်းရည်များ တိုးတက်လာပေမည်။ • ကောင်းမွန်သောဘဝနေထိုင်မှု အစိတ်အပိုင်း ရှစ်ခုအား သရုပ်ဖော်နိုင်ခြင်း • အဖြစ်များသော စိတ်ရောဂါ လက္ခဏာအချို့ကို ခွဲခြားနိုင်ခြင်း • မိမိကိုယ်ကိုစောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် အခက်အခဲများအား ရင်ဆိုင် ကျော်လွှားခြင်း နည်းလမ်းများ ကို ဖော်ထုတ်သိနိုင်ခြင်း • သင်၏ အခက်အခဲများအား ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်းနည်း လမ်းများသည် အထောက်အကူ ဖြစ်မဖြစ် (သို့) ထိခိုက်မှု ရှိမရှိကို သုံးသပ်နိုင်ခြင်း • လိင်အကြမ်းဖက်မှု ကျူးလွန်ခံရသူ/ လွတ်မြောက်လာသူ တစ်ဦးအတွက် မည်သို့ကူညီနိုင်မည်ကို သုံးသပ်နိုင်ခြင်း	ဤစာအုပ်ကို လေ့လာခြင်းကြောင့် သင်သည် အောက်ပါအကြောင်းအရာ များကိုသုံးသပ်လာပေမည်။ • သင့်ဘဝနေထိုင်မှုအခြေအနေ နှင့် ယင်းကိုပိုမို ကောင်းမွန်အောင် မည်သို့ပံ့ပိုးနိုင် မည်နည်း • သင့်တွင် စိတ်ရောဂါ အခြေအနေ တစ်ခုခု၏ လက္ခဏာများ ခံစားရခြင်း ရှိမရှိ • စိတ်ရောဂါအခြေအနေများ သည် ERD များနှင့် တက်ကြွ လှုပ်ရှားသူများ နှင့် ယင်းတို့၏ လှုပ်ရှားမှုအပေါ် မည်ကဲ့သို့ ရေရှည် အကျိုးသက်ရောက် နိုင်သနည်း • ERD များ၊ တက်ကြွ လှုပ်ရှားသူများ နှင့် ၎င်းတို့၏ အဖွဲ့အစည်းများသည် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း ရည်မှန်းချက်များနှင့် အပြောင်းအလဲများ အောင်မြင်ရန် ကြိုးပမ်းနေစဉ် တွင် ၎င်းတို့၏ ကောင်းမွန်သော ဘဝနေထိုင်မှုကို မည်ကဲ့သို့ စောင့်ရှောက်နိုင်မည်နည်း။ • လိင်အကြမ်းဖက်ခံရမှုမှ လွတ်မြောက်လာသူ /ကျူးလွန်ခံရသူ တစ်ဦးနှင့် တွဲဖက် လုပ်ဆောင်ရာတွင် ထည့်သွင်း စဉ်းစားရမည့် အချက်များ

လက်ကမ်းစာအုပ် ၅
 မြန်မာနိုင်ငံနှင့် ပြည်တွင်းရှိ Earth Rights Defenders များအတွက်
 ကောင်းမွန်သောဘဝနေထိုင်မှုနှင့် စိတ်ပိုင်းလူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အကူညီပေးမှုများ

		• သင်သည် စိတ်ကျန်းမာရေး အထူးကု ဆရာဝန်များထံ လွှဲအပ်ခံရ မှုများ ရှိ/မရှိ • မြန်မာနိုင်ငံတွင် စိတ်ကျန်းမာရေးအထူးကုဆရာဝန်များထံ လွှဲအပ်ခံရမှုများ အတွက် ကန့်သတ်ချက် တစုံတရာ ရှိ/မရှိ
--	--	--

၅(က) စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ကောင်းမွန်သောဘဝနေထိုင်မှုအကြောင်း မိတ်ဆက်

စာအုပ်ခြင်း

အောက်ပါမေးခွန်းများကိုဖြေဆိုပါ။

- (၁) စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုသည်မှာအဘယ်နည်း။
- (၂) စိတ်ကစဉ်းကလျားဖြစ်ခြင်း (mental disorder) နှင့် စိတ်မကျန်းမာခြင်း (mental illness) အကြား ကွဲပြားမှုရှိပါသလား။
- (၃) ကောင်းမွန်သောဘဝနေထိုင်မှု (wellbeing) ဆိုသည်မှာအဘယ်နည်း။

မိသားစု၊ အသိုက်အဝန်း၊ နိုင်ငံအလိုက် စသည်ဖြင့် လူတိုင်းသည် ပျော်ရွှင်မှု၊ စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိတ်နာကျင်မှု၊ စိတ်ပျက်မှုနှင့် မျှော်လင့်ချက်စသည်တို့ကို တွေ့ကြုံခံစားလေ့ရှိပါသည်။ ERD များသည် သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် စောင့်ရှောက်ရေးနှင့် ပတ်သက်သည့် တိုက်ပွဲများတွင် ရှေ့တန်းမှ ဦးဆောင်နေပြီး တဖက်တွင်လည်း လူ့အခွင့်အရေးများကို ကာကွယ်နိုင်ရန် အပြင်းအထန် ကြိုးစားလျက်ရှိပါသည်။ ၎င်းတို့သည် မကြာခဏ အန္တရာယ်များနှင့် ရင်ဆိုင်ရပြီး အရေးကြီးသော အခွင့်အရေးများစွာကို ဆုံးရှုံးရလေ့ရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် ERD များ၏ မိမိကိုယ်မိမိ ဂရုစိုက်မှုအပေါ် လုံလောက်သော ပံ့ပိုးမှု၊ လမ်းညွှန်မှုနှင့် လမ်းပြပေးမှုများ ပေးနိုင်ဖို့ရန် အရေးကြီးပါသည်။ အလားတူပင် အဖွဲ့အစည်းများနှင့် အခြားသက်ဆိုင်ရာပုဂ္ဂိုလ်များသည်လည်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဂရုစိုက်ဖို့ရန် လိုအပ်ကြောင်းကို အလေးအနက်နားလည်သိရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။

စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ရောဂါများ

စိတ်ကျန်းမာရေးသည် လူ့ကျန်းမာရေးအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ရောဂါထိန်းချုပ်ရေးနှင့် ကာကွယ်ရေးစင်တာ (CDC) ၏ အဆိုအရ “စိတ်” ကျန်းမာရေးသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ခံစားချက်များဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ ကောင်းမွန်မှုတို့ပါဝင်သည်။ ယင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ တွေးခေါ်ပုံ၊ ခံစားချက်နှင့် ပြုမူပုံတို့ကို အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ဖိစီးမှုကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပုံ၊ အခြားသူများနှင့်ဆက်စပ်ပုံ၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောရွေးချယ်မှုများကိုလည်း အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။”^၁

စိတ်ကျန်းမာရေးသည် ကလေးဘဝမှသည် ဆယ်ကျော်သက်အလည် အရွယ်ရောက်ပြီးသည့်အထိ ဘဝ၏အဆင့်တိုင်းတွင် ရှိနေပါသည်။ စိတ်ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်သူများသည်လည်း “လူသားတစ်ဦးအတွက် စုံလင်ဘဝနေထိုင်မှု၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်သည့်” ဝမ်းနည်းမှု၊ ဒေါသနှင့် စိတ်မချမ်းသာမှုများ စသည်တို့ကိုလည်း ခံစားနိုင်ကြောင်းကို သတိပြုမိရန် အရေးကြီးပါသည်။^၂

၁ Centers for Disease Control and Prevention, ‘About Mental Health,’ updated 28 June 2021, <https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm#:~:text=Mental%20health%20includes%20our%20emotional,childhood%20and%20adolescence%20through%20adulthood.> [accessed 27 June 2022].

၂ Silvana Galderisi, Andreas Heinz, et al., ‘Toward a new definition of mental health,’ *World Psychiatry*, June 2015, 14(2), စာမျက်နှာ ၂၃၁, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4471980/> [accessed 27 July 2022].

သို့သော်လည်း စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဤအဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များသည် ERD များနှင့် မြန်မာနိုင်ငံတွင်းရှိ တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများ၏ လက်ရှိအခြေအနေအတွက် သင့်လျော်မှု (သို့မဟုတ်) သက်ဆိုင်မှုရှိနိုင်မည် မဟုတ် သည်ကို သတိပြုပါ။ ERD နှင့် တက်ကြွလှုပ်ရှားသူအများအပြားသည် ပြင်းထန်သောစိတ်ဖိစီးမှုနှင့် ဝမ်းနည်း မှုကဲ့သို့သော အခြားအနုတ်လက္ခဏာခံစားချက်များကို ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရပါသည်။

အမေရိကန်စိတ်ပညာဆိုင်ရာအသင်း (APA) ၏ အဆိုအရ စိတ်ကစဉ်ကလျားဖြစ်ခြင်း (mental disorder) စိတ်မကျန်းမာခြင်း (mental illness)၊ စိတ်ရောဂါဆိုင်ရာမကျန်းမာခြင်း (psychiatric illness)၊ စိတ်ရောဂါ ဆိုင်ရာ ကစဉ်ကလျားဖြစ်ခြင်း (psychiatric disorder)၊ စိတ်ပညာဆိုင်ရာကစဉ်ကလျားဖြစ်ခြင်း (psychological disorder)၊ သို့မဟုတ် စိတ်ရောဂါဆိုင်ရာအခြေအနေ (psychiatric condition) ဟုလည်း ခေါ်သည်) ကို "သိမြင်မှုပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ပုံမှန်မဟုတ်မှုများ၊ ပုံမှန်မဟုတ်သော အပြုအမူများ၊ လုပ်ဆောင်မှုချို့ယွင်းမှုများ (သို့) ယင်းတို့ပေါင်းစည်းဖြစ်ပေါ်ခြင်း" စသည့်အခြေအနေတစ်ရပ်ရပ်ဟူ၍ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုထားပါသည်။^၃ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းမှုဖြစ်စေသောဘေးအန္တရာယ်များ သို့မဟုတ် အကြောင်း ရင်းများမှာ ကျယ်ပြန့်ပါသည်။ ယင်းတို့သည် ဖျားနာခြင်းမှသည် သူငယ်ချင်းများ၏ ဖိအားများအထိ ကျယ်ပြန့် ပြီး တစ်ခါတစ်ရံတွင် မည်သည့်အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်သည်ကို မသိရှိနိုင်ပေ။ ERD များနှင့် မြန်မာနိုင်ငံမှ တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများ ကြုံတွေ့နေရသော ပြင်းထန်သော စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် အနုတ်လက္ခဏာခံစားချက်များသည် အချို့သော အခြေအနေများတွင် စိတ်ကစဉ်ကလျားဖြစ်ခြင်း ကိုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

သို့သော်လည်း ERD များနှင့် မြန်မာနိုင်ငံမှ တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများသည် ၎င်းတို့၏ ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက် ခြင်းဖြင့် စိတ်ကစဉ်ကလျားဖြစ်ခြင်းများကို ကျော်လွှားနိုင်မည် သို့မဟုတ် လျော့ချနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ နောက် လာမည့် အပိုင်းတွင် မည်ကဲ့သို့ဆောင်ရွက်နိုင်ပုံကို သင်လေ့လာနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ကောင်းမွန်သောဘဝနေထိုင်မှု

ကောင်းမွန်သောဘဝနေထိုင်မှု (wellbeing) (သို့မဟုတ်) ဘဝသာယာမှု (wellness) ဆိုသည်မှာ စိတ်ကျေနပ်မှု၊ ပျော်ရွှင်မှုနှင့် စိတ်သက်တောင့်သက်သာဖြစ်မှုအခြေအနေကို ရည်ညွှန်းခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အပြုသဘော ဆောင်သော စိတ်ခံစားမှုများနှင့် အပြုအမူများအတွက် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခြင်းနှင့် သက်တောင့် သက်သာရှိ သော ကောင်းမွန်သောခံစားမှုအတွက် ကြိုးပမ်းခြင်းဟူ၍လည်း ရိုးရှင်းစွာ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုနိုင်ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ၏ လက်ရှိလူနေမှုအခြေအနေများကြောင့် ဤကဲ့သို့ ကောင်းမွန်သောဘဝနေထိုင်မှုဆိုင်ရာ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်သည် အပြည့်အဝအကျုံးဝင်နိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်ကြောင်း သတိပြုဖို့ရန် အရေးကြီးပါသည်။ သို့သော် အလွန်ရှုပ်ထွေးပြီး အန္တရာယ်ရှိသော အခြေအနေများတွင်ပင် လူတို့သည် ကောင်းမွန်သောဘဝနေထိုင် မှုတစ်ရပ်ကို အတိုင်းအတာ တစ်ခုအထိ ခံစားနိုင်ပေသည်။

ကောင်းမွန်သောဘဝနေထိုင်မှုတွင် အချက် ရှစ်ချက်ရှိပါသည်။ ယင်းတို့မှာ^၄ -

^၃ American Psychiatric Association, 'Mental disorder,' APA Dictionary of Psychology, n.d., <https://dictionary.apa.org/mental-disorder> [accessed 27 July 2022].

^၄ ကောင်းမွန်သောဘဝနေထိုင်မှုနည်းလမ်း ၅ သွယ် (5 Ways to Wellbeing) ကို မိုးခြမ်းထားပါသည်။ 'About Wellbeing,' n.d., <https://5waystowellbeing.org.au/about-wellbeing/> [accessed 27 July 2022].

(၁) လူမှုဆိုင်ရာကောင်းမွန်သောဘဝနေထိုင်မှု

လူမှုဆိုင်ရာကောင်းမွန်သောဘဝနေထိုင်မှုဆိုသည်မှာ မိသားစု၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ ခင်မင်ရင်းနှီးသူများ စသည်တို့နှင့် ဆက်စပ်ပိုင်ဆိုင်နေသည်ဟူသော ခံစားမှုတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ချစ်ခင်ရသူများနှင့် အွန်လိုင်းတွင် အဆက်အသွယ်ရှိနေခြင်းသည်ပင် လူတစ်ဦး၏ လူမှုဘဝသာယာရေးအတွက် အရေးကြီးပါသည်။ စိန်ခေါ်မှုများ ကြုံတွေ့နေရသော်လည်း မိမိပတ်ဝန်းကျင်လူအဖွဲ့အစည်းအား ကူညီမှုပံ့ပိုးမှုနိုင်ရန် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ခြင်း သည်လည်း လူမှုဘဝသာယာရေး၏ တစိတ်တဒေသဖြစ်နိုင်ပါသည်။

(၂) စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာကောင်းမွန်သောဘဝနေထိုင်မှု

စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာကောင်းမွန်သောဘဝနေထိုင်မှု ဆိုသည်မှာ ကောင်းမွန်သောစိတ်ခံစားမှုကို ဆိုလိုသည်။ ယင်းမှာ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ ပျော်ရွှင်မှု သို့မဟုတ် သနားကြင်နာမှုကဲ့သို့ အပြုသဘောဆောင်သော စိတ်ခံစားမှုများ ကို တွေ့ကြုံခံစားရခြင်း၊ ယေဘုယျအားဖြင့် မိမိဘဝကို ပျော်ရွှင်ကျေနပ်သည်ဟု ခံစားရခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ ၎င်းကို "အပြုသဘောဆောင်သော စိတ်ခံစားမှုများ၊ စိတ်အခြေအနေများ၊ အတွေးများနှင့် ခံစားချက်များကို ထုတ်လုပ် နိုင်စွမ်းရှိပြီး အခက်အခဲများနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုအခြေအနေများနှင့် ရင်ဆိုင်ရသည့်အခါ လိုက်လျောညီထွေ ဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း" ဟူ၍လည်း အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်နိုင်ပေသည်။^၅

(၃) စိတ်ဝိညာဉ်ရေးရာကောင်းမွန်သောဘဝနေထိုင်မှု

စိတ်ဝိညာဉ်ရေးရာကောင်းမွန်သောဘဝနေထိုင်မှုတွင် “ပိုမိုမြင့်မားသောအထက်ဘုံစွမ်းအင်၊ ဘဝအဓိပ္ပာယ်ရှိမှု (သို့) ဘဝရည်ရွယ်ချက်ကြီးကြီးမားမား တစ်ခုခုဆက်စပ်ရှိနေခြင်း (သို့) ငြိမ်းအေးမှုခံစားချက် (သို့) **ဈာန်ဝင်စားမှု**” စသည်တို့ပါဝင်နိုင်ပေသည်။^၆

(၄) အလုပ်တွင်ကောင်းမွန်သောဘဝနေထိုင်မှု

အလုပ်တွင်ကောင်းမွန်သောဘဝနေထိုင်မှုကို တခါတရံ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းဆိုင်ရာဘဝသာယာရေး ဆိုပြီးလည်း ခေါ်ကြသည်။ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းဆိုင်ရာဘဝသာယာရေးဆိုရာဝယ် "အလုပ်နှင့် အားလပ်ချိန်ကြား ဟန်ချက်ညီစေခြင်း၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် အပြုသဘောဆောင်သော ဆက်ဆံရေးကိုထိန်းသိမ်းခြင်း၊ အလုပ်ခွင်နှင့်သက်ဆိုင်သော စိတ်ဖိစီးမှုများကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း၊ သင်ရောက်နေသော လုပ်ငန်းခွင် ပတ်ဝန်းကျင်၏ ဘေးကင်းမှု [နှင့် အခြေအနေ]" စသည်တို့ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။^၇ လက်ရှိတွင် မြန်မာနိုင်ငံတွင်းရှိ လူများသည် ၎င်းတို့၏ လုပ်ငန်းခွင်ဘဝသာယာရေးကို မှန်ကန်စွာ ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် စိန်ခေါ်မှုများ ရှိနေပါသည်။ ထို့အပြင်မြန်မာနိုင်ငံမှာ အလုပ်လက်မဲ့နှုန်းလည်း မြင့်မားလျက်ရှိနေပါသည်။

၅ Lois Melkonian, 'What is emotional well-being? 8 ways to improve your mental health,' BetterUp, 11 February 2021, <https://www.betterup.com/blog/what-is-emotional-well-being> [accessed 28 July 2022].

၆ 5 ways to Wellbeing, n.d.

၇ Claire Mansveld, 'What is Occupational Wellbeing?,' Wellbeing Therapy Space, n.d., <https://www.wellbeingtherapyspace.com.au/occupational-wellbeing/> [accessed 28 July 2022].

(၅) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကောင်းမွန်သောဘဝနေထိုင်မှု

ဩစတြေးလျအမျိုးသားတက္ကသိုလ် (ANU) ၏အဆိုအရ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဘဝသာယာရေးသည် “အလွန်အကျွံ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှု (သို့) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖိစီးမှုမရှိစေပဲ ကျွန်ုပ်တို့၏ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများမှ အတတ်နိုင်ဆုံး ကျန်းမာသောဘဝအရည်အသွေးကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်သည့်စွမ်းရည်ဖြစ်သည်။ ယင်းတွင် မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်းနှင့် နေ့စဉ်အလေ့အထများနှင့် အပြုအမူများသည် မိမိကျန်းမာရေး၊ ဘဝသာယာရေးနှင့် ဘဝအရည်အသွေး တစ်ခုလုံးအပေါ် သိသာထင်ရှားသော သက်ရောက်မှု ရှိကြောင်း အသိအမှတ်ပြုခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။”^၈ မြန်မာနိုင်ငံတွင် လက်ရှိအခြေအနေမှာပင် မိမိတို့၏ အခြေခံရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလိုအပ်ချက်တွေကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ဖို့ ဥပမာ အစာစားဖို့၊ ပုံမှန်အိပ်ဖို့ နှင့် နာကျင်ကိုက်ခဲမှုတွေလို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာတွေကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းဖို့ရန် အရေးကြီးပါသည်။

(၆) သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာကောင်းမွန်သောဘဝနေထိုင်မှု

ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာဘဝသာယာရေးကို “ သင်၏ ရည်မှန်းချက်များ၊ ပန်းတိုင်များသို့ အရောက်လှမ်းရန် လှုံ့ဆော်မှု ပေးစွမ်းနိုင်သော သင်နေထိုင်ဖို့၊ အလုပ်လုပ်ဖို့ နှင့် သင်ယူဖို့ နေရာများကို ဖန်တီးခြင်း သို့မဟုတ် ရှာဖွေခြင်း” ဟူ၍ University of New Hampshire မှ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုထားပါသည်။^၉ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာဘဝသာယာရေးဆိုသည်မှာ သဘာဝကပေးသော စားသုံးနိုင်သော ပစ္စည်းများ ပေါများသည့် အပြင် မတူကွဲပြားသော တောရိုင်းတိရစ္ဆာန်များရှိသည့် သဘာဝတောင်တောင်များ၊ သစ်တောများနှင့် စမ်းချောင်းများကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။

(၇) ဉာဏဆိုင်ရာကောင်းမွန်သောဘဝနေထိုင်မှု

ဉာဏဘဝသာယာရေးဟူသည်မှာ“ [သင်၏] အသိပညာနှင့် စွမ်းရည်များ တိုးတက်ဖို့ရန် ဖန်တီးမှုနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလှုံ့ဆော်မှုပေးနိုင်သော အလုပ်များ” ကိုဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် မိမိ၏ ပင်ကိုယ်ပါရမီကို တိုးတက်အောင် လုပ်သည်ကို ရည်ညွှန်းခြင်းဖြစ်သည်။^{၁၀} မြန်မာနိုင်ငံတွင် ၂၀၂၁ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီ ၁ ရက်မှ စတင်ပြီး ကလေးများ၊ လူငယ်များနှင့် လူကြီးများကို ပညာရေးဆိုင်ရာအခွင့်အလမ်းများ လက်လှမ်းမှီနိုင်ရန်အတွက် စစ်တပ်က အုပ်ချုပ်သည့် ပညာရေးကဏ္ဍ၏ ပြင်ပရှိ ပညာရေးဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်အသစ်များစွာကို စတင်ခဲ့ပါသည်။

(၈) ငွေရေးကြေးရေးဆိုင်ရာကောင်းမွန်သောဘဝနေထိုင်မှု

ငွေရေးဆိုင်ရာဘဝသာယာမှုဆိုသည်မှာ မိမိပိုင်ဆိုင်သော ငွေကြေးနှင့် ဆက်ဆံရေး ကောင်းမွန်သည် အချိန်ဖြစ်ပေသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ မိမိ၏ အသုံးစရိတ်နှင့် ဝင်ငွေကို ဟန်ချက်ညီအောင်ထားနိုင်ပြီး ပစ္စုပ္ပန်နှင့်

^၈ Australian National University, ‘Physical Wellbeing,’ n.d., <https://www.anu.edu.au/covid-19-advice/health-wellbeing/strategies-for-wellbeing-at-home-or-on-campus/physical-wellbeing#:~:text=Physical%20wellbeing%20is%20the%20ability,undue%20fatigue%20or%20physical%20stress>. [accessed 28 July 2022].

^၉ University of New Hampshire, ‘Environmental Wellness,’ n.d., <https://www.unh.edu/health/environmental-wellness> [accessed 28 July 2022].

^{၁၀} Washington State University, ‘Intellectual Wellness,’ n.d., <https://spokane.wsu.edu/wellness/intellectual-wellness/#:~:text=INTELLECTUAL%20WELLNESS%20is%20engaging%20the,help%20them%20grow%20their%20potential>. [accessed 28 July 2022].

အနာဂတ်တွင် ငွေရေးကြေးရေးနှင့်ပတ်သတ်ပြီး အပူအပင်မရှိမှုကို ဆိုလိုသည်။^{၁၁} မြန်မာနိုင်ငံတွင် ၂၀၂၁ ခု နှစ် ဖေဖော်ဝါရီ ၁ ရက်နောက်ပိုင်းတွင် ဆင်းရဲမွဲတေမှုသည် သိသိသာသာ နက်ရှိုင်းလာခဲ့ပြီး လူအများစုသည် ငွေရေးကြေးရေးအရ မသေချာမရေရာမှုများဖြင့် နေထိုင်နေကြရပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းရှိ/မြန်မာနိုင်ငံမှ ERD များနှင့် တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများသည် ကောင်းမွန်သောဘဝနေထိုင်မှု အချက်အားလုံးနှင့် ပြည့်စုံဖို့ရန် အခက်အခဲရှိနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ဥပမာအားဖြင့် အောက်ပါအချက်များထဲမှ တစ်ခုခုကို လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့၏ ဘဝပိုမိုသာယာဖို့ရန် အဆင့်အချို့ကို လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

- စိန်ခေါ်မှုများနှင့် မွန်းကြပ်နေသည်ဟုခံစားရသည့်တိုင်း တစ်ခုခုကို အာရုံစိုက်မှုမှတ်ဖို့ရန် အပြုသဘောဆောင်သည့်အရာတစ်ခုခုကို ရှာဖွေကြည့်ပါ။
- လိုအပ်ပါက စိတ်ကျန်းမာရေး ကျွမ်းကျင်သူ၏ အကူအညီကို အမြဲရှာပါ။ မရရှိနိုင်ပါက မိမိ ၏ခံစားချက်များကို ထုတ်ဖော်ပြောဆိုရာတွင် အဆင်ပြေသည့် ယုံကြည်စိတ်ချရသော သူငယ်ချင်းတစ်ဦးနှင့် စကားပြောနိုင်ပါသည်။
- ဘာသာတရားတစ်ခုခုကိုယုံကြည်လျှင် ယင်းတရားအတိုင်း စိတ်ကျေနပ်မှုရအောင်ကျင့်သုံးပြီး ငြိမ်းအေးသာယာမှုကို ရှာဖွေနိုင်ပါသည်။
- မိမိ၏ အလုပ်၊ အိမ် သို့မဟုတ် ကျောင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး မိမိအပေါ် စိတ်ထိခိုက်မှုရှိနိုင်သည့် ဆက်ဆံရေးကို ဖော်ထုတ်ပါ။ ထို့နောက် ၎င်းတို့နှင့် ဝေးဝေးနေပါ။ ယင်းအစား ပိုပြီးကောင်းမွန်သော ဆက်ဆံရေးကို တည်ဆောက်ကာ လက်ခံလိုက်ပါ။
- တတ်နိုင်သမျှ ပုံမှန်ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။
- ပုံမှန်စားသောက်ပါ။
- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောအစားအစာများကိုစားရန်ကြိုးစားပါ။ ကဖိန်းဓာတ်၊ အချိုရည်များ၊ အချိုမှုန့်နှင့်သကြား၊ **စိတ်ကြွဆေးများ** နှင့် အရက်တို့ကို အလွန်အကျွံ မှီဝဲခြင်းမှ ရှောင်ရန်ကြိုးစားပါ။
- တစ်နေ့ကို အနည်းဆုံး ၆ - ၈ နာရီ အိပ်နိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။

ကောင်းမွန်သောဘဝနေထိုင်မှု၏ ရေရှည်တက်ကြွလှုပ်ရှားမှုအပေါ်သက်ရောက်မှု

တက်ကြွလှုပ်ရှားမှုဆိုသည်မှာ တိုက်ရိုက်နှင့် သိသာထင်ရှားသောလုပ်ဆောင်မှုဖြင့် ရလဒ်တစ်ခု (အများအားဖြင့် နိုင်ငံရေး (သို့) လူမှုရလဒ်)ကို ရရှိဖို့ရန်ဆောင်ရွက်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ အရာရာအားလုံးအနှုတ်လက္ခဏာဆောင် နေသည့် အနေအထားတွင် ရှေ့ကိုဆက်တွန်းဖို့ရန် မိမိ၏ အတွင်းစိတ်စွမ်းအား/ဆန္ဒစွမ်းအား ရှိနေပါသေးသည်။ လူမှုပြောင်းလဲမှုတစ်ခု အောင်အောင်မြင်မြင်ပေါ်ပေါက်လာဖို့ရန် အချိန်အနည်းငယ်ကြာကြောင်း သတိပြုဖို့ရန် အရေးကြီးပါသည်။ တရားမျှတမှုအတွက် တိုက်ပွဲဝင်ရင်း ဘဝတစ်ခုလုံး ကုန်ဆုံးသွားနိုင်ပြီး အချို့သော ပန်းတိုင်များ ရရှိအောင်မြင်ပြီးနောက်တွင်ပင် ယင်းအောင်မြင်မှုပန်းဆိုင်များကို ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းဖို့ရန် ဆက်လက်တိုက်ပွဲဝင်နေကြဆဲဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် လူမှုပြောင်းလဲမှုအတွက် တိုက်ပွဲဝင်ခြင်းကြောင့် အချင်းချင်း ကွဲနိုင်ပေသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ERDs များအကြားတွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးမတူကွဲပြားမှုများကြောင့် ထင်မြင်ချက်များနှင့် ချဉ်းကပ်မှုများတွင် သဘောထားကွဲလွဲမှုများ ရှိနိုင်ပါသည်။^{၁၂}

^{၁၁} Money & Pensions Service, 'What is financial wellbeing?' n.d., <https://moneyandpensionsservice.org.uk/what-is-financial-wellbeing/?cn-reloaded=1> [accessed 28 July 2022].

^{၁၂} Amnesty International Australia, Sustainable Activism & Self Care. Level 2: Fundamental activist skills, New South Wales, February 2020, p. 3, <https://www.amnesty.org.au/wp-content/uploads/2020/02/207-sustainable-activism-self-care.pdf> [accessed 4 June 2022].

ထို့အပြင် လူတိုင်း၊ အရာတိုင်းသည် အစကနဦးကတည်းက အားလုံးကောင်းမွန်နေပါလျှင် တက်ကြွလှုပ်ရှားမှုများ ပေါ်ပေါက်လာဖို့ရန် အကြောင်းမရှိသည်ကို သတိပြုပါ။ တစ်ဦးချင်းအတွက်ဖြစ်စေ၊ လူအုပ်စုအတွက်ဖြစ်စေ ကျွန်ုပ်တို့၏ လုပ်ဆောင်ချက်များကြောင့် အကျိုးကျေးဇူးများ နှင့်/သို့မဟုတ် အကျိုးဆက်များ အမြဲရှိနေပါသည်။ ယင်းအချက်သည် သင့်ဘဝသာယာရေးအတွက်လည်းအကျိုးဝင်ပေသည်။ သင့်ဘဝသာယာရေးအတွက် ဂရုစိုက်ခြင်းသည် ပြဿနာအားလုံးကို အမြဲတမ်းဖြေရှင်းနိုင်မည်မဟုတ်သော်ငြားလည်း ယင်းသည် သင့်ကျန်းမာရေးနှင့် အလုံးစုံတည်ငြိမ်မှုကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပြီး ကမ္ဘာကြီးအပေါ် အပြုသဘော ဆောင်သော အမြင်ကို သင့်အားပေးနိုင်ပေသည်။ ကိုယ့်ဘဝသာယာရေး နှင့် ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ပါက ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကိုသာမက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးကိုပါ ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ စိတ်ကျရောဂါ၊ **စိုးရိမ်ပူပန်မှု**၊ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုရောဂါ (SUD)၊ **မိမိကိုယ်ကိုအဆုံးစီရင်ရန် စိတ်ကူးခြင်း/ ကြိုးစားခြင်းစသည့်** အခြေအနေများအပါအဝင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။

တက်ကြွလှုပ်ရှားမှုတွင် ပါဝင်နေချိန်တွင် သင့်ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုရန်နှင့် သင်၏လှုပ်ရှားမှုကို ရေရှည်တည်တံ့စေရန်အတွက် နည်းလမ်းအချို့သိရှိထားရန် အရေးကြီးပါသည်။ ယင်းနည်းလမ်းတချို့ မှာ -

- (၁) ကျွန်ုပ်တို့သည် ကမ္ဘာကြီးတစ်ခုလုံး၏ပြဿနာများကို တစ်ယောက်တည်း ဖြေရှင်းရမည် ဆိုပြီး မှတ်ယူ မထားသင့်ပေ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အခြားသူများနှင့်အတူ လှုပ်ရှားရုန်းကန်ကြရမည်ဖြစ်ပါသည်။
- (၂) လိုအပ်သည့်အခါ အကူအညီတောင်းသင့်ပါသည်။ သို့မှသာလျှင် ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်ပြီး လှုပ်ရှားရုန်းကန်မှုတွေကို ဆက်လက်ဆောင်ရွက်နိုင်မှာဖြစ်သည်။
- (၃) လိုအပ်သည့်အချိန်တွင် တစ်စုံတစ်ဦးမှ အကူအညီပေးလာပါက ယင်းအကူအညီကိုလက်ခံရယူပြီး မိမိကိုယ်ကို ကောင်းမွန်စွာ ဂရုစိုက်နိုင်ရန် သင်ယူရပေမည်။ အကူအညီချက်ချင်းမရနိုင်သည့်အခါ အစဉ်ပြေသလို ပံ့ပိုးကူညီမှုစနစ်များကို တည်ဆောက်ထားသင့်ပါသည်။
- (၄) သင့်တွင်မရှိသည့်အရာကို အခြားသူထံပေးနိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ ထို့ကြောင့် အခြားသူတွေကို ဂရုစိုက်မှု မပေးခင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အရင်ဂရုစိုက်ဖို့ အရေးကြီးပါသည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ဖို့၊ အနားယူဖို့၊ ကိုယ့်အမြန်နှုန်းတိုင်းသာ အလုပ်လုပ်ဖို့ အမြဲတမ်းအချိန်ယူပါ။
- (၅) ပြဿနာအားလုံးကို သင်မဖြေရှင်းနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။ သို့သော် ဖြေရှင်းနိုင်သော မည်သည့် ပြဿနာတစ်ခုခုကိုမဆို အရင်ဖြေရှင်းပြီး တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့်ဆောင်ရွက်နိုင်ပေသည်။
- (၆) သင့်လေ့လာနိုင်သည့်အရာကိုသာ အချိန်ပေးစောက်ချပြီးလေ့လာပါ။ မလေ့လာနိုင်ပါက ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားမရ မဖြစ်ပါနှင့်။
- (၇) ပြောင်းလဲမှုတစ်ခု အောင်မြင်ရန် အချိန်ယူရနိုင်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံတွင် အဆင်မပြေမှုများနှင့် စိတ်ပျက်စရာများ ရှိလာနိုင်ပါသည်။ ပန်းတိုင်အထိ မရောက်နိုင်ခဲ့လျှင်ပင် နောက်လူများသည် ကျွန်ုပ်တို့ရပ်တန့်သွားခဲ့သည့်နေရာမှ ဆက်လက်ချီတက်သွားနိုင်ပါသည်။^{၁၃}

၁၃ Ibid. စာမျက်နှာ ၄ ပါ အချက်များကိုမှီငြမ်းထားပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း

အောက်ပါအချက်များကိုဖတ်ပါ။ ယင်းအချက်တစ်ခုချင်းစီနှင့်ကိုက်ညီသော ကောင်းမွန်သောဘဝနေထိုင်မှု အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုချင်းစီကို ချရေးပါ။

- (က) သင်ဘာတွေစားသောက်သည်ကို သတိပြုပြီး ကောင်းမွန်စွာအနားယူနိုင်ဖို့ကြိုးစားပါ။
- (ခ) သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို အတတ်နိုင်ဆုံး သာယာပြီး စိတ်ဓါတ်နှိုးကြားဖွယ်ဖြစ်အောင် ဖန်တီးပါ။
- (ဂ) စိတ်ဖိစီးမှုကို ထိရောက်စွာသက်သာစေနိုင်မည့် အပြုသဘောဆောင်သော ဖြေရှင်းနည်းများကို အသုံးပြုပါ။
- (ဃ) မည်မျှပင် ခက်ခဲပါစေ အွန်လိုင်းတွင်ဖြစ်နေလျှင်ပင် စိတ်တူကိုယ်တူရှိသော လူအုပ်စုများနှင့် အသိုင်းအဝိုင်းထဲသို့ ဝင်ရောက်ရန် ကြိုးစားပါ။ လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများ/ ဆွေးနွေးမှုများတွင် ပါဝင်ပြီး အချင်းချင်း အားပေးပါ။
- (င) သင့်အတွက်စိတ်ခွန်အားရစေမည့် ဘာသာတရား သို့မဟုတ် အခြားအရာတစ်ခုခုထံမှာ မျှော်လင့်ချက်ကို ရှာဖွေပါ။

အလုပ်လေ့ကျင့်ခန်း

ကောင်းမွန်သောဘဝနေထိုင်မှုအစိတ်အပိုင်း အနည်းဆုံး နှစ်ခုကို ရွေးပြီး ယင်းနှစ်ချက်ကို ရရှိနိုင်ဖို့ရန် မည်သို့ ဆောင်ရွက်မည်ကို ရေးချပါ။

ပြန်ပြောင်းသုံးသပ်ခြင်း

အောက်ပါမေးခွန်းများကိုဖြေဆိုပါ။

- (၁) သင့်ရဲ့ ကောင်းမွန်သောဘဝနေထိုင်မှုကို နှစ်တွေမည်မျှကြာအောင် မေ့ထားခဲ့ပါသလဲ။ အဘယ်ကြောင့်နည်း။
- (၂) သင့်ကိုယ်သင် ဘယ်လိုနည်းတွေနဲ့ ဂရုစိုက်နိုင်မည်လို့ ထင်ပါသလဲ။
- (၃) သင့်လမ်းညွှန်ပြသမှုကို မျှော်ကိုးသော အခြားသူများကို သင် မည်သို့ ပံ့ပိုးနိုင်ပါသလဲ။

ဆွေးနွေးခြင်း

အကယ်၍ သင်သည် အခြားအဖွဲ့ဝင်များနှင့်အတူ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုတွင် အလုပ်လုပ်နေပြီး အချင်းချင်း ဆက်သွယ်ရန် အန္တရာယ်ကင်းပါက ဤမေးခွန်းကို ဆွေးနွေးပါ။

- (၁) သင့်အဖွဲ့ငယ်၊ အဖွဲ့သို့မဟုတ် အဖွဲ့အစည်း၏ အဖွဲ့ဝင်များနှင့်အတူ မိမိတို့၏ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကို အရောက်လှမ်းနိုင်ရန် ကြိုးပမ်းနေချိန်တွင် ကောင်းမွန်သောဘဝနေထိုင်မှုကို ဂရုစိုက်နိုင်မည့် အခြားနည်းလမ်းများကို ရှာဖွေပါ။

၅(ခ) မြန်မာပြည်မှ/ပြည်တွင်းရှိ ERD များ၏ဆိုးဝါးသောအတွေ့အကြုံများ

စာအခြေခံ

အောက်ပါမေးခွန်းများကိုဖြေဆိုပါ။

- (၁) သွယ်ဝိုက်စိတ်ဒဏ်ရာနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုအကြားမည်သို့ကွာခြားသနည်း
- (၂) ကျန်ရစ်သူတွေမှာအပြစ်ရှိနေသည်ဟုခံစားနေရခြင်းဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

ERD များနှင့် မြန်မာနိုင်ငံတွင်းရှိ တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများသည် မတူညီသော စိန်ခေါ်မှုများကို ပြင်းထန်မှု အဆင့် အမျိုးမျိုးဖြင့် ရင်ဆိုင်နေကြရပါသည်။ အချို့သော ERD များနှင့် တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများသည် ၎င်းတို့၏စိန်ခေါ်မှုများကို ဖြတ်ကျော်နိုင်သော်လည်း အချို့မှာ အကူအညီ လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ လက်လှမ်းမှီနိုင်ပြီး သင့်လျော်သော ပံ့ပိုးကူညီမှုများကို ရှာဖွေရန်မှာလည်း ခက်ခဲပေမည်။ မြန်မာနိုင်ငံ၏ အခြေအနေအရ ERD များနှင့် တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများ ၎င်းတို့လက်ရှိဖြတ်သန်းနေသည့်အခြေအနေကို နားလည်ဖို့ရန် အရေးကြီးသလို ၎င်းတို့၏စိန်ခေါ်မှုများကို စီမံခန့်ခွဲရန် နည်းလမ်းများနှင့် ထိုစိန်ခေါ်မှုတွေကို မဖြေရှင်းနိုင်လျှင် စိတ်ကျန်းမာရေး ကျွမ်းကျင်သူများ၏အကူအညီကို မည်သို့ရယူမည်ကို သိရှိထားဖို့ရန်လည်း အရေးကြီးပါသည်။ ERD များနှင့် တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများ ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရသည့် စိန်ခေါ်မှုအချို့ကို အောက်တွင်ဆက်လက် ဖော်ပြထားပါသည်။

စိတ်ကျရောဂါ

စိတ်ကျရောဂါသည် “အဖြစ်များပြီး ပြင်းထန်သော စိတ်ခံစားမှုကမောက်ကမဖြစ်မှုဖြစ်သည်။ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း ဝေဒနာကို ခံစားရသူများသည် ဝမ်းနည်းမှုနှင့် မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့မှုတို့ကို ဆက်တိုက် ခံစားရပြီး တစ်ချိန်က သူတို့နှစ်သက်သော လုပ်ဆောင်မှုများကို စိတ်ပါဝင်စားမှုလျော့နည်းလာပါသည်။ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများအပြင် လူတစ်ဦးချင်းစီတွင် နာတာရှည် နာကျင်ခြင်း သို့မဟုတ် အစာခြေလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများကဲ့သို့သော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ လည်း ရှိနေနိုင်ပါသည်။” စိတ်ကျရောဂါဖြစ်ကြောင်းသတ်မှတ်ဖို့ရန် ယင်းရောဂါလက္ခဏာများသည် အနည်းဆုံး နှစ်ပတ်ခန့် ရှိနေရပေမည်။”^{၁၄} ဗြိတိန်အမျိုးသားကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု (NHS) ဌာန၏အဆိုအရ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းသည် “ရက်အနည်းငယ်အကြာ မပျော်မရွှင်ဖြစ်မှု သို့မဟုတ် ငြီးငွေ့မှုထက်ပိုပါသည်။” “စိတ်ကျရောဂါက လူတွေကို နည်းအမျိုးမျိုးနှင့် သက်ရောက်မှုရှိပြီး ရောဂါလက္ခဏာ အမျိုးမျိုးကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ယင်းတို့တွင် ကြာရှည်စွာ မပျော်မရွှင်ဖြစ်မှုနှင့် မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့မှု၊ သင်ပျော်ရွှင်ကြည်နူးရသည့် အရာများကို စိတ်ဝင်စားမှု ပျောက်ဆုံးကာ အလွန်မျက်ရည်ကျရသည့်ခံစားချက်များအထိ ပါဝင်သည်။ စိတ်ဓာတ်ကျနေသူ တော်တော်များများမှာလည်း စိုးရိမ်သောကလက္ခဏာတွေရှိကြသည်။ အဆက်မပြတ် မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ အစာစားချင်စိတ်မရှိခြင်း သို့မဟုတ် လိင်ဆက်ဆံလိုစိတ်မရှိခြင်း နှင့် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း စသည့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများလည်း ရှိနိုင်ပါသည်။ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၏ လက္ခဏာများမှာ အပျော့စားမှသည် အပြင်းထန်ဆုံးအထိရှိနိုင်သည်။ အပျော့စားလက္ခဏာရှိသည့်အချိန်တွင် သင်သည် စိတ်ဓါတ်တက်ကြွမှုမရှိဟူ၍ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ခံစားရနိုင်ပြီး၊ ပြင်းထန်သော စိတ်ကျရောဂါရှိလျှင် သင့်ကိုယ်သင် အဆုံးစီရင်ချင်အောင်ဖြစ်လာပြီး

^{၁၄} Jessica Truschel, ‘Depression Definition and DSM-5 Diagnostic Criteria,’ PSYCOM, 8 June 2022, <https://www.psychom.net/depression/major-depressive-disorder/dsm-5-depression-criteria> [accessed 28 July 2022].

ဘဝကိုဆက်လက် အသက်ရှင်ရကျိုးမနပ်ဟူ၍ ခံစားရလာနိုင်ပါသည်။”^{၁၅}

ကလေးများ၊ ဆယ်ကျော်သက်များနှင့် လူကြီးများတွင် စိတ်ကျရောဂါဖြစ်နိုင်ပါသည်။ လုံလောက်သော၊ သင့်လျော်သော ကုသစောင့်ရှောက်မှုကို အလျင်အမြန် မပေးနိုင်ပါက စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းသည် ပိုမိုရှုပ်ထွေးသော အခြေအနေများနှင့်/သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်ကိုအဆုံးစီရင်ရန် ကြံစည်မှုနှင့် ကြိုးစားမှုများဆီသို့ ဦးတည်သွားစေနိုင်ပါသည်။ စိတ်ကျရောဂါ၏အကြောင်းရင်းများမှာ မျိုးရိုးလိုက်ခြင်း၊ စိတ်ဒဏ်ရာရရှိမှု၊ စိတ်ကို ပြောင်းလဲစေသောဆေးများအသုံးပြုခြင်း၊ ကျန်းမာရေးမကောင်းခြင်း စသဖြင့် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

စိတ်ကျရောဂါလက္ခဏာအမျိုးမျိုးရှိနိုင်ပြီး ယင်းတို့တွင် အောက်ပါတို့ပါဝင်ပါသည်။^{၁၆}

- မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့ခြင်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်မုန်းတီးခြင်း သို့မဟုတ် သင့်လျော်မှုမရှိပဲ မိမိကိုယ်ကို အပြစ်ရှိနေသည်ဟု ခံစားရခြင်း။
- ယခင်ကပျော်စရာကောင်းသော လုပ်ဆောင်မှုများတွင် စိတ်ဝင်စားမှု ပျောက်ဆုံးသွားခြင်းနှင့် လိင်မှုကိစ္စအပေါ် စိတ်ဝင်စားမှု လျော့နည်းလာခြင်း။
- နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများအတွက် စိတ်မပါခြင်းနှင့် အိပ်စက်ခြင်းပြဿနာများ။ အိပ်ရေးမဝခြင်းသည်လည်း စိုးရိမ်ပူပန်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။
- အစားအသောက်ရှောင်ခြင်းမရှိပဲ သိသိသာသာ ကိုယ်အလေးချိန်ကျဆင်းမှု (သို့) ကိုယ်အလေးချိန် တက်မှု (သို့) နေ့တိုင်းနီးပါး အစာစားလိုစိတ် နည်းလိုက် များလိုက်ဖြစ်ခြင်း။
- သတ်သတ်မှတ်မှတ်အစီအစဉ်မရှိပဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုအဆုံးစီရင်ဖို့ရန် ကြံစည်မှုများ၊ သို့မဟုတ် အဆုံးစီရင်ရန် ကြိုးပမ်းမှု သို့မဟုတ် အဆုံးစီရင်မှုအတွက် အစီအစဉ် တို့ကို ထပ်တလဲလဲတွေးခြင်း။

စိတ်ကျရောဂါကိုရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းဖို့ရန် လက်တွေ့ကျပြီး အသုံးများသော အကြံပြုချက်ချက်အချို့ရှိပါသည်။

- အခါအားလျော်စွာလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရန် ကြိုးစားပါ။
- မိမိအပေါ်အားပေးကူညီသော မိသားစုဝင်များ၊ သူငယ်ချင်းများ သို့မဟုတ်/နှင့် ချစ်ခင်ရသူများနှင့် အချိန်ဖြုန်းပါ။
- အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးများကို ရှောင်ကြဉ်ကြည့်ပါ။
- အသက်ပြင်းပြင်းရှူခြင်း၊ ကြွက်သားများကို ပြေလျော့စေခြင်း၊ တရားထိုင်ခြင်း စသည်တို့ကဲ့သို့ စိတ်ဖိစီးမှုလျော့ကျစေသောနည်းလမ်းများကို လေ့ကျင့်ကြည့်ပါ။
- ကြီးမားသောအလုပ်များကို သေးငယ်သောအပိုင်းလေးများအထိခွဲပါ။
- ဘဝမှာ သေးငယ်သောအရာလေးများအတွက် ကျေးဇူးတင်ပါ။
- မသက်သာပါက ကျွမ်းကျင်သူများထံမှ အကူအညီရယူပါ။

၁၅ NHS, 'Overview - Clinical depression,' updated 10 December 2019, <https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/clinical-depression/overview/> [accessed 28 July 2022].

၁၆ The Healthline Editorial Team, 'Signs of Depression,' updated 21 March 2019, <https://www.healthline.com/health/depression/recognizing-symptoms> [accessed 28 July 2022].

စိတ်ပူပန်မှု

စိတ်ပူပန်မှုဆိုသည်မှာ "စိတ်ဖိစီးမှု၊ စိုးရိမ်ပူပန်သောအတွေးများနှင့် သွေးတိုးခြင်းကဲ့သို့သော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများဖြစ်စေသည့် စိတ်ခံစားမှုတစ်ခုဖြစ်သည်။" စိတ်ပူပန်မှုရှိသူသည် ထပ်ခါတလဲလဲ **ထိုးဖောက် ဝင်ရောက်လာသော** အတွေးများ သို့မဟုတ် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများနှင့် ကြုံတွေ့ရနိုင်ပါသည်။ ထိုသူများသည် စိတ် မသက်သာဖြစ်စေသော အခြေအနေများကို ရှောင်ရှားလာနိုင်သည်။ စိတ်ပူပန်မှုသည် နှလုံးခုန်မြန်ခြင်း၊ ချွေးထွက်ခြင်း သို့မဟုတ် မူးဝေခြင်းစသည့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။^{၁၇}

အသက်အရွယ်မရွေး မည်သူမဆို စိတ်ပူပန်မှုရောဂါ ခံစားရနိုင်သည်ကို သတိပြုရန် အရေးကြီးပါသည်။ ဤ ရောဂါသည် မျိုးရိုးလိုက်သော အကြောင်းရင်းများ၊ စိတ်ဒဏ်ရာများ၊ ဆေးဝါးများ၊ SUD စသည်တို့ကဲ့သို့ အကြောင်းရင်းများစွာကြောင့် ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ ကုသစောင့်ရှောက်မှုကို လျင်မြန်စွာနှင့် ထိထိရောက်ရောက် မပေးနိုင်ပါက စိတ်ပူပန်မှုရောဂါကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းဖို့ရန် ရှုပ်ထွေးလာနိုင်ပါသည်။

စိတ်ပူပန်မှုရောဂါ ကိုကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်းဖို့ရန် လက်တွေ့ကျပြီး အသုံးများသော အကြံပြုချက်ချက် အချို့ ရှိပါသည်။

- အခါအားလျော်စွာ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရန် ကြိုးစားပါ။
- အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးများကို ရှောင်ကြဉ်ကြည့်ပါ။
- ဆေးလိပ်ဖြတ်ပါ။ ကော်ဖီနှင့်လက်ဖက်ရည်ကို လျော့သောက်ပါ သို့မဟုတ် ဖြတ်ပါ။
- အသက်ပြင်းပြင်းရှူခြင်း၊ ကြွက်သားများ ပြေလျော့စေခြင်း၊ သတိပဋ္ဌာန်တရားလေ့ကျင့်ခြင်းစသည့် စိတ်ဖိစီးမှုလျော့ကျစေသောနည်းလမ်းများကို လေ့ကျင့်ကြည့်ပါ။
- အိပ်ရေးဝဝအိပ်ဖို့ရန် ဦးစားပေးလုပ်ပါ။
- ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်သော အစားအစာများကို ပုံမှန်စားပါ။
- သင့်ရောဂါအကြောင်း လေ့လာပါ။
- မသက်သာပါက ကျွမ်းကျင်သူများထံမှ အကူအညီရယူပါ။

မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုရောဂါ (SUD)

မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုရောဂါ (SUD) ဆိုသည်မှာ “လူတစ်ယောက်၏ ဦးနှောက်နှင့် အမူအကျင့်များကို ထိခိုက် စေသော စိတ်ရောဂါဆိုင်ရာ အခြေအနေတစ်ရပ်ကို ရည်ညွှန်းပြီး ထိုသူသည် တရားဝင်သော သို့မဟုတ် တရားမ ဝင်သော မူးယစ်ဆေးဝါး၊ အရက်၊ သို့မဟုတ် ဆေးဝါးများကဲ့သို့သော ဓာတုပစ္စည်းများကို အသုံးပြုမှုကို ထိန်းချုပ် နိုင်စွမ်းမရှိတော့သည် အခြေအနေဖြစ်လာမှုကို ရည်ညွှန်းခြင်းဖြစ်သည်။ ယင်း၏ရောဂါလက္ခဏာများမှာ အလယ်အလတ်အဆင့်မှ ပြင်းထန်သောအဆင့်အထိဖြစ်နိုင်ပြီး အလွန်အကျွံစွဲလမ်းမှုသည် **မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲမှုရောဂါ (SUD)** ၏ အပြင်းထန်ဆုံးလက္ခဏာဖြစ်သည်။”^{၁၈}

မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုရောဂါ (SUD) ဖြစ်ပေါ်စေသောအကြောင်းရင်းများတွင် မျိုးဗီဇဆိုင်ရာအချက်များ၊ ရွယ်တူအချင်းချင်းဖိအားပေးမှုများ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ၊ စိတ်ဖိစီးမှုများ စသည်တို့ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။ ထို့အပြင်

၁၇ American Psychological Association, 'Anxiety, n.d., <https://www.apa.org/topics/anxiety> [accessed 28 July 2022].

၁၈ National Institute of Mental Health, 'Substance Use and Co-Occurring Mental Disorders,' n.d., <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/substance-use-and-mental-health> [accessed 28 July 2022].

SUD ရောဂါရရှိလာသူအများစုတွင် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ **စိတ်ဒဏ်ရာအလွန်ဖိစီးမှုရောဂါ** (PTSD) သို့မဟုတ် အခြားသော စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စိန်ခေါ်မှုများရှိလာနိုင်ပါသည်။ စိတ်ဖိစီးမှု သို့မဟုတ် ဖရိုဖရဲနေထိုင်မှု ပုံစံနှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားမှု နည်းပါးလာခြင်းလည်း အဖြစ်များပါသည်။ မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲနေသောမိဘများကိုမြင်တွေ့ကြီးပြင်းလာသော ကလေးများသည် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် မျိုးရိုးဗီဇဆိုင်ရာ အကြောင်းပြချက်များကြောင့် ဘဝနှောင်းပိုင်းတွင် **မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုရောဂါ** (SUD) များဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ခြေမြင့်မားပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင်ရရှိနိုင်ပြီး လွဲမှားစွာအသုံးများသော မူးယစ်ဆေးများမှာ -

- **ဘိန်းအခြေခံဆေးဝါးများ**သည် ငိုက်မြည်းခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သော အစွမ်းထက်သော အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများဖြစ်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံတွင် ပြင်းထန်စွာပျော်ရွှင်မှု၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုနှင့် ဝမ်းသာမှုတို့လည်း ပေါ်ပေါက်စေနိုင်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ဘိန်း၊ ဟီးရိုးအင်း၊ ကုဒ်ဒင်း (codeine) နှင့် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးများ စသည်တို့ ဖြစ်ပါသည်။
- **စိတ်ကြွဆေးများ**သည် ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောစနစ်ကို လှုံ့ဆော်ပေးသော ဆေးများဖြစ်သည်။ ယင်းတို့တွင် Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) ကိုကုသရန်အသုံးပြုသည့် ဆေးဝါးများကဲ့သို့သော ကိုကင်းနှင့် အမ်ဖီတမင်းများ ပါဝင်ပါသည်။ သုံးစွဲမှုအချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ တူညီသောအာနိသင်ကိုခံစားနိုင်ရန် ဤဆေးများ၏ ပမာဏပိုမိုလိုအပ်လာသည်ဟု ခံစားလာရနိုင်ပါသည်။
- စိတ်ထိုင်းမှိုင်းဆေးများသည် ငိုက်မြည်းမှု နှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုကို လျှော့ချပေးသည်။ ဥပမာအားဖြင့် Valium ကဲ့သို့သော ဆေးဝါးများ နှင့် အရက်တို့ဖြစ်သည်။
- **စိတ်ထင်ယောင်ထင်မှား**ဖြစ်စေသော မူးယစ်ဆေးများ၊ ဥပမာ psilocybin (“မှိုများ”)
- ဆေးခြောက်

စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေနိုင်သောဆေးဝါးများ အားလုံးသည် မကောင်းကြောင်း သတိပြုရန် အရေးကြီးပါသည်။ အထက်ဖော်ပြပါ ဆေးဝါးအချို့သည် ကျန်းမာရေး အကျိုးကျေးဇူးများ ရှိသည်။ သို့ရာတွင် ဆေးဝါးအသုံးပြုမှု ပုံစံအမျိုးအစားများအကြား ခွဲခြားသိရှိထားခြင်းသည် အသုံးဝင်ပေသည်။

- ပထမဦးဆုံးအကြိမ်သုံးစွဲမှု - စူးစမ်းချင်စိတ်ကြောင့်ဖြစ်စေ၊ ဆေးဝါးအဖြစ်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် အခြားအကြောင်းများ ကြောင့်ဖြစ်စေ စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေနိုင်သော ဆေးဝါးများကို ပထမဆုံး အသုံးပြုခြင်းဖြစ်သည်။ အချို့သူများအတွက် ယင်းသည် မူးယစ်ဆေးစွဲမှု၏ ပထမခြေလှမ်းလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
- ပုံမှန်သုံးစွဲမှု- ပထမဆုံးအကြိမ်သုံးစွဲပြီးနောက် ပုံမှန်အသုံးပြုသူဖြစ်လာနိုင်ပြီး၊ ထိုသူတို့သည် မူးယစ်ဆေးဝါးပုံမှန် သုံးစွဲမှုပုံစံတစ်မျိုး ပေါ်ပေါက်လာနိုင်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် မူးယစ်ဆေး သုံးစွဲမှုကို စနေ၊ တနင်္ဂနွေ၊ ညပိုင်းများ၊ အခမ်းအနားများနှင့် ဆက်စပ်ထားနိုင်ပါသည်။ မူးယစ်ဆေးပစ္စည်းတစ်ခုကို စမ်းသုံးကြည့်သူတိုင်း ပုံမှန်သုံးစွဲပြုသူဖြစ်လာမည်မဟုတ်ကြောင်း သတိပြုပါ။
- အန္တရာယ်ရှိသောသုံးစွဲမှု - ပုံမှန်ဆေးသုံးစွဲမှုသည် သုံးစွဲသူ၏အသက်တာအပေါ် အပျက်သဘောဆောင်သည့်အကျိုးသက်ရောက်မှုများစတင်လာသောအခါ အန္တရာယ်ရှိသောသုံးစွဲမှုဖြစ်လာပါသည်။ အန္တရာယ်ရှိသော မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုသည် ၎င်းကို ကိုယ်တိုင်သဘောမပေါက်နိုင်သော်လည်း အခြားလူများသည် ဤအချိန်တွင် ၎င်းတို့၏အပြုအမူပြောင်းလဲလာမှုကို သတိပြုမိလာနိုင်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ထိုသူသည် အလုပ်၊ ပညာသင်ယူမှုနှင့် မိသားစုတာဝန်များကို လစ်လျူရှုလာနိုင်ပြီး အခြားသူများနှင့် ၎င်းတို့၏ဆက်ဆံရေးသည် သိသာထင်ရှားစွာ ပြောင်းလဲလာနိုင်ပါသည်။ ယင်း

တို့သည် သူငယ်ချင်းများ ပြောင်းထားကာ လုပ်နေကြ ဝါသနာတစ်ခုခုကိုလည်း ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ခြင်းမရှိပဲ လိမ်လည်ပြောဆိုခြင်း၊ သူငယ်ချင်းဟောင်းများနှင့် မိသားစုထံမှ ပိုက်ဆံချေးခြင်း သို့မဟုတ် ခိုးယူခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်လာနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ ၎င်းတို့သည် ဆရာဝန်ညွှန်းစာဖြင့်ဝယ်ယူရသော ဆေးဝါးများကို အသုံးပြုနေပါက ဆရာဝန်များစွာထံ သွားရောက်ခြင်း သို့မဟုတ် ဆရာဝန်များ ပြောင်းလဲခြင်းတို့ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ အရက်မူးနေချိန် သို့မဟုတ် မူးယစ်နေချိန်တွင် ကားမောင်းခြင်းကဲ့သို့ မဆင်မခြင်လုပ်လာတတ်ကြသည်။

- မှီခိုမှု - ဤအဆင့်တွင် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲသူသည် ဆေးတိုးမှုလျော့ကြလာပါသည်။ ထို့ကြောင့် မူးယစ်ဖို့ရန်အတွက် အန္တရာယ်ရှိသောဆေးဝါးပမာဏကို လိုအပ်လာပါသည်။ အကယ်၍ လူသည် ထိုဆေးအား အချိန်အတော်ကြာ မသုံးစွဲပါက ကြွက်တက်ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း သို့မဟုတ် အဖျားတက်ခြင်း စသည့် လက္ခဏာများ ခံစားရရှိနိုင်ပါသည်။ ထိုသူသည် မူးယစ်ဆေးဝါးအတွက် ပြင်းထန်သော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုချင်တပ်မက်မှုများလည်း ခံစားရနိုင်ပါသည်။
- **မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုရောဂါ (SUD)**- ဤအဆင့်တွင် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲသူသည် မူမမှန်ခြင်းနှင့် ဦးနှောက်ရောဂါဖြစ်လာပါသည်။ ထိုသူသည် မူးယစ်ဆေးဝါးကို မသုံးပဲ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို လုပ်ဆောင်နိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ အလုပ်ဖြုတ်ခံရခြင်း၊ ကျောင်းထွက်သွားခြင်းနှင့် အိုးမဲ့အိမ်မဲ့ဖြစ်ခြင်းတို့ပင် ကြုံတွေ့ရနိုင်ပါသည်။ ဤကဲ့သို့ ဆိုးဝါးသောအကျိုးဆက်များရှိနေသော်လည်း ထိုသူသည် ၎င်းတို့၏မူးယစ်ဆေးများကို ဆက်လက်သုံးစွဲရန် ကြိုးစားနေဆဲဖြစ်ပါသည်။^{၁၉}

မူးယစ်ဆေးများကို ဆေးအဖြစ်အသုံးပြုခြင်းနှင့် အလွဲသုံးစားအသုံးပြုခြင်းအကြား ခြားနားမှုရှိကြောင်း သတိပြုပါ။ ဆေးတစ်ခုကို ပထမဆုံးအသုံးပြုခြင်းသည် အလွဲသုံးခြင်း မဟုတ်သေးသော်လည်း ထိုသူသည် SUD ရောဂါ ရရှိလာပါက ၎င်းသည် ဆေးကို အလွဲသုံးစွဲသည့်ပုံစံဖြစ်လာပါသည်။

မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုရောဂါ (SUD) ကိုကာကွယ်ရန် (သို့) ထိန်းချုပ်ရန် သင့်အားအထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်မည့် နည်းလမ်းအချို့မှာ -

- သင့်မိသားစုတွင် ဆေးဝါးစွဲလမ်းမှု ရာဇဝင်ရှိလျှင် အရက်၊ ဆေးခြောက်၊ ရှူဆေးစသည့်ကဲ့သို့သော စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေနိုင်သောပစ္စည်းများကို သုံးစွဲရန် မကြိုးစားပါနှင့်။
- သင်သည် စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေနိုင်သောအရာများကို ပုံမှန်အသုံးပြုသူတစ်ဦးဖြစ်လာသည်ကို သတိပြုမိပါက ကျွမ်းကျင်သူများထံအကူအညီရယူပါ။
- သင်သည် ယင်းတို့ကိုစွဲနေသည်ဟု ထင်ပါကလည်း ကျွမ်းကျင်သူများထံအကူအညီရယူပါ။
- ကုသမှုခံယူနေစဉ် သို့မဟုတ် ကုသမှုခံယူပြီးသည့်အခါတွင် ပြန်လည်သုံးစွဲမိလျှင်ပင် အလျော့မပေးပါနှင့်။ ပြန်လည်ထူထောင်ရေးလုပ်ငန်းစဉ်များအတွက် ၎င်းအခြေအနေသည် ပုံမှန်ဖြစ်ပြီး သင်သည် အောင်မြင်စွာ ပြန်လည်ထူထောင်နိုင်ဆဲဖြစ်ပါသည်။
- ကုသမှုခံယူနေစဉ်အတွင်း အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်ရန်စဉ်းစားကြည့်ပါ။
- ဥပမာ အရက်မူးပြီး (သို့) မူးယစ်နေချိန်တွင် ကားလုံးဝ မမောင်းဖို့၊ သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲဖို့ ငွေကြေး ခိုးယူခြင်းမရှိအောင် သင့်ကိုယ်သင် တင်းကြပ်သော “စည်းကမ်းများ” ချမှတ်ကြည့်ပါ။ သင့်လျော်ပါက သင့်စည်းမျဉ်းများနှင့်ပတ်သက်၍ သင်အလေးအနက်ယုံကြည်သူတစ်ဦးကို ပြောပြ

၁၉ Adapted from Alvernia University, 'The 5 Stages of Addiction,' 25 October 2017, n.d., <https://online.alvernia.edu/articles/stages-of-addiction/> [accessed 27 July 2022].

ပြီး စည်းကမ်းများကိုလိုက်နာရန် သင့်အား ပံ့ပိုးပေးရန် တောင်းဆိုပါ။

- ဥပမာအားဖြင့် သုံးစွဲသည့် “ပုံမှန်” လတစ်လတွင် ယခင်က မူးယစ်ဆေးပစ္စည်းများအတွက် သင်သုံးစွဲခဲ့သည့် ငွေကြေးမည်မျှရှိသည်ကို တွက်ချက်ပါ။ ထို့နောက် ထိုငွေပမာဏဖြင့် သင့်ကျန်းမာရေး နှင့် ဘဝသာယာရေးကို ပိုမိုအထောက်အကူဖြစ်စေမည့် သုံးစွဲနိုင်သည်များကို ရှာဖွေကြည့်ပါ။
- ဘဝတွင် သင်အမှန်တကယ်လုပ်ချင်သော သို့မဟုတ် သင့်ဘဝတွင်ဖြစ်လိုသည့်အရာအတွက် အနည်းဆုံးရေတို၊ ရေလတ်နှင့် ရေရှည်ပန်းတိုင်တစ်ခုချင်းစီကို စဉ်းစားသတ်မှတ်ပါ။ ဤပန်းတိုင်များ အောင်မြင်ရန် အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်သော အဆင့်အချို့ကို ပိုင်းခြားပါ။ လက်တလောတွင် သင် မူးယစ်ဆေးဝါးများအသုံးပြုခြင်းသည် သင့်အစီအစဉ်ကို မည်ကဲ့သို့ အတားအဆီး ဖြစ်စေကြောင်း နှင့် အနာဂတ်တွင် ထိုကဲ့သို့သော အတားအဆီးများကို သင်မည်ကဲ့သို့ ကျော်လွှား နိုင်မည်ကို စဉ်းစားသတ်မှတ်ပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုအဆုံးစီရင်ရန်စိတ်ကူးမှုနှင့် ကြိုးစားမှု

မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်ရန် ကြိုးပမ်းခြင်းသည် တစ်စုံတစ်ဦးသည် မိမိ၏အသက်ကိုအဆုံးသတ်ရန် ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ အန္တရာယ်ပြုဆောင်ရွက်သော်လည်း ယင်းလုပ်ရပ်ကြောင့် သေဆုံးခြင်းမျိုး မဟုတ်ပေ။ မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်ခြင်းသည် ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်ပြီး မတူညီသောလူအများကို ယင်းကိုကာကွယ်ဖို့ရန် မတူညီသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။^{၂၀}

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုအဆုံးစီရင်ရန်စိတ်ကူးမှုသည် “မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်ရန် တွေးတောခြင်း (သို့) ကြံစည်ခြင်း” ကို ရည်ညွှန်းပါသည်။ ယင်းအတွေးများသည် အသေးစိတ်အစီအစဉ်တစ်ခုကြံစည်ခြင်း မှသည် ခဏတာစဉ်းစားခြင်းအထိ အမျိုးမျိုးရှိနိုင်ပါသည်။ ယင်းတွင်နောက်ဆုံး အဆုံးစီရင်မှု မပါဝင်ပါ။”^{၂၁} ထိုကဲ့သို့ စိတ်ကူးကိုခွဲခြား သိရှိနားလည်ပါက မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်ခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်ပါသည်။

လူတစ်ဦးသည် ကြီးကြီးမားမားအခြေအနေတစ်ခုကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်းမရှိဟု ခံစားရသည့်အခါ အဆုံးစီရင်ရန် စိတ်ကူးပေါက်လာနိုင်ပါသည်။ လက်ရှိမြန်မာနိုင်ငံ၏ နိုင်ငံရေးအခြေအနေနှင့် ပြည်တွင်းစစ်ကြောင့် စိုးရိမ်သောကမ္ဘာတွေနှင့် ပြည့်နှက်နိုင်ပေသည်။ ယင်းအခြေအနေတစ်ခုလုံးအပြင် တစ်ဦးချင်း ERD များနှင့် တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများသည် မိမိ၏ဆွေးမျိုးသားချင်းမိတ်ဆွေများ သေဆုံးပြီးနောက် ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်း၊ အလုပ်လက်မဲ့နှင့် ငွေကြေးပြဿနာများ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုများ စသည်ဖြင့် ကြုံတွေ့ရနိုင်ပါသည်။

အဆုံးစီရင်ရန်ကြံစည်မှု၏နောက်ကွယ်ရှိ အန္တရာယ်ရှိစေနိုင်သောအကြောင်းအရင်းအချို့တွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင် ပါသည်။

- မိမိကိုယ်မိမိအဆုံးစီရင်ရန်နည်းလမ်းများ (သေနတ်ကဲ့သို့) ရှိခြင်း
- စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေရန်သောဆေးဝါးများ၏သက်ရောက်မှုရှိခြင်း
- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုအဆုံးစီရင်ခဲ့သူတစ်ဦးကိုသိခြင်း (သို့) ထို့သူနှင့် အဆက်အစပ်ရှိခြင်း

^{၂၀} Centers for Disease Control and Prevention, ‘Facts About Suicide,’ https://www.cdc.gov/suicide/facts/updated_25_July_2022, [accessed 27 July 2022].

^{၂၁} Yvette Brazier, ‘What are suicidal thoughts?’, *Medical News Today*, 3 September 2020, <https://www.medicalnewstoday.com/articles/193026> [accessed 27 July 2022].

- မိမိကိုယ်ကိုအဆုံးစီရင်မှု၊ အကြမ်းဖက်မှု၊ ကလေးသူငယ်ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှု၊ လျစ်လျူရှုမှု၊ သို့မဟုတ် စိတ်ဒဏ်ရာများသည် မိသားစုထဲတွင်ရှိနေခဲ့ခြင်း
- စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊ SUD စသည့် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စိန်ခေါ်မှုများရှိခြင်း၊ သို့မဟုတ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး အခြေအနေတစ်ခုရှိခြင်း
- အထီးကျန်ခြင်း၊ **သီးခြားဖြစ်နေခြင်း** (သို့) မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့နေခြင်း
- စိတ်ကျန်းမာရေးကုသမှုကိုလက်လှမ်းမမှီခြင်း
- ငွေရေးကြေးရေးအရသော်လည်းကောင်း ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရသော်လည်းကောင်း ဆုံးရှုံးမှုများရင်ဆိုင်နေရခြင်း နှင့်
- လူနည်းစု (သို့) **ဖိနှိပ်ခံ**လူအုပ်စုဝင်ဖြစ်ခြင်း (အထူးသဖြင့်ယင်းအုပ်စုသည် ခွဲခြားဆက်ဆံမှု (သို့) ပျောက်ကွဲသွားအောင် (ကြိုးပမ်းမှု)ကို ရင်ဆိုင်နေပါလျှင်)^{၂၂}

မိမိကိုယ်ကိုသက်သေခြင်းစိတ်ဖြစ်နေပြီဟု သတိပြုမိပါက ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့် အဓိကအကြံပြုချက် တစ်ခုမှာ ကျွမ်းကျင်သူ၏အကူအညီကို ချက်ချင်းယူရန်ဖြစ်သည်။

ခြေကုန်လက်ပမ်းကျမှု နှင့် စိတ်ဖိစီးမှု

ခြေကုန်လက်ပမ်းကျမှု (Burnout) သည် စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖိစီးမှု လွန်ကဲပြီး ကြာရှည်စွာ ခံစားရခြင်းကြောင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုပုံစံတစ်ခုဖြစ်သည်။ ခြေကုန်လက်ပမ်းကျမှုသည် လူတစ်ဦး၏ အားအင်အဆင့်နှင့် အလုပ်တွင်မှု၊ စိတ်ခံစားမှုများနှင့် အခြားသူများနှင့်ဆက်ဆံရေးတို့အပေါ် သက်ရောက်မှုရှိပြီး ၎င်းသည် လူကို အအေးမိခြင်းနှင့် တုပ်ကွေးမိခြင်းတိုင်အောင် ပိုမိုထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။^{၂၃}

ခြေကုန်လက်ပမ်းကျမှုကိုဖြစ်စေနိုင်သော အကြောင်းရင်းအချို့တွင်အောက်ပါတို့ပါဝင်ပါသည်။

- အလုပ်များခြင်းနှင့် အလုပ်ချိန်ကြာညောင်းခြင်း
- အလုပ်နှင့်ဘဝဟန်ချက်မညီခြင်း
- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကဲ့သို့သော သူတစ်ပါးအားကူညီဆောင်ရွက်ပေးရသည့်အလုပ်အကိုင်ရှိခြင်း
- အလုပ်အပေါ်ထိန်းချုပ်နိုင်မှုမရှိခြင်း

ခြေကုန်လက်ပမ်းကျမှု၏အဖြစ်များသော လက္ခဏာအချို့ တွင်အောက်ပါတို့ပါဝင်ပါသည်။

- နေ့စဉ်အလုပ်မှာမပျော်သည့်ခံစားချက်
- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှု အဆက်မပြတ်ခံစားရခြင်း
- အလုပ်နှင့် အိမ်မှုကိစ္စများ (သို့) နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများကိုပင် စိတ်ပါဝင်စားခြင်းမရှိခြင်း၊ ယင်းတို့ကို အလဟဿဟူ၍မြင်လာခြင်း
- တစ်နေ့တာ၏ အချိန်အများစုသည် ငြီးငွေ့ဖွယ်ရာ သို့မဟုတ် အလွန်အမင်းခေါင်းရှုပ်ရသော အလုပ်များတွင် ကုန်ဆုံးနေရသည်ဟုထင်မြင်ခြင်း
- မည်သည့်အရာကမျှ အဓိပ္ပာယ်မရှိ (သို့) တန်ဖိုးထားမှုမရှိဆိုသည့် ခံစားချက်။

^{၂၂} Ibid.

^{၂၃} WebMD, 'Burnout: Symptoms and Signs,' 3 December 2020, <https://www.webmd.com/mental-health/burnout-symptoms-signs> [accessed 10 August 2022].

ခြေကုန်လက်ပမ်းကျမှု၏အကျိုးဆက်များ -

- အလွန်အကျွံစိတ်ဖိစီးမှု
- ပင်ပန်းနွမ်းနယ် အိပ်မပျော်ခြင်း၊
- ဝမ်းနည်းမှု၊ ဒေါသ သို့မဟုတ် စိတ်တိုစိတ်ဆတ်ခြင်း
- မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုရောဂါ (SUD)
- နှလုံးရောဂါ
- သွေးတိုးရောဂါ
- ဆီးချို အမျိုးအစား ၂
- ခုခံအားစနစ် အားနည်းလာပြီး ဖျားနာမှု ပိုဖြစ်လာသည်။

ခြေကုန်လက်ပမ်းကျမှုကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရန် အောက်ပါလက်တွေ့ကျနည်းလမ်းအချို့ရှိပါသည်။

- သင့်စိုးရိမ်မှုများအကြောင်း သင့်အထက်အရာရှိနှင့် ဆွေးနွေးပါ။ သင့်အပေါ် အလုပ်နှင့်ပတ်သတ်ပြီး မျှော်လင့်ထားသည်များကို ပြောင်းလဲရန် သို့မဟုတ် အပေးအယူလုပ်ရန် သို့မဟုတ် အခြား ဖြေရှင်းနည်းများကို ပေါ်ထွက်လာရန် အတူတကွလုပ်ဆောင်ပါ။
- အရေးကြီးသောလုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ဦးစားပေးပြီး အရေးမကြီးသည့်အရာများကို ဖြည်းဖြည်းချင်း လုပ်ပါ။
- ဖြစ်နိုင်ပါက အလုပ်ချိန်ကို ကန့်သတ်ပါ။
- ကောင်းမွန်စွာအိပ်စက်အနားယူပါ
- တတ်နိုင်သမျှ မကြာခဏ ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ကြည့်ပါ။
- စိတ်အပန်းဖြေစေသောအလုပ်တစ်ခုခုကို ကြိုးစားကြည့်ပါ။ ဥပမာ ယောဂလုပ်ခြင်း၊ တရားထိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် တိုက်ချိုကဲ့သို့သော စိတ်ဖိစီးမှုများကို ကူညီပေးနိုင်သည့် သင်တန်းများကိုလေ့လာကြည့်ပါ။
- ကျွမ်းကျင်သူများအပြင် မိသားစုဝင်များ၊ သူငယ်ချင်းများ၊ ချစ်ခင်ရသူများ၊ စသည်တို့ထံမှ အကူအညီ ရယူပါ။

အခြားတစ်ဖက်တွင် စိတ်ဖိစီးမှုကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တင်းမာမှုတစ်ခုအဖြစ် သို့မဟုတ် "ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တင်းမာမှုဖြစ်စေသော ပြောင်းလဲမှုတစ်ခု" ^{၂၄} အဖြစ်သတ်မှတ်နိုင်သည်။ စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေသည့် အကြောင်းအရင်းများစွာရှိပါသည်။ စိတ်ဖိစီးမှုကိုလည်း အမျိုးအစားသုံးမျိုး ခွဲခြားနိုင်ပါသည်။

- (၁) ရုတ်တရက်ပြင်းထန်သောစိတ်ဖိစီးမှုမှာ အချိန်အကန့်အသတ်ရှိပြီး ယင်းသည် လူအများစု၏ နေ့စဉ်ဘဝတွင် တွေ့ကြုံရသည့် စိတ်ဖိစီးမှုအမျိုးအစားတစ်ခုဖြစ်သည်။ ပြင်းထန်သောစိတ်ဖိစီးမှု ခံစားရသူများသည် ၎င်းတို့၏ ပုံမှန်ကိုယ်ခန္ဓာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေသို့ လျင်မြန်စွာပြန်လည်ရောက်ရှိနိုင်ကြသည်။
- (၂) နာတာရှည် စိတ်ဖိစီးမှုသည် အချိန်ပိုကြာပေသည်။ အန္တရာယ်များသော အလုပ်များနှင့် တက်ကြွလှုပ်မှုများသည် ERD များနှင့် တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများအတွက် နာတာရှည်စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာအတွေ့အကြုံများသည်လည်း နာတာရှည် စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြစ်စေနိုင်

^{၂၄} Elizabeth Scott, 'What Is Stress?', VeryWellMind, updated 8 August 2022, <https://www.verywellmind.com/stress-and-health-3145086#toc-types-of-stress> [accessed 10 August 2022].

ပါသည်။ ယင်း၏ ရောဂါလက္ခဏာများတွင် အကူအညီမဲ့နေသည်ဟုခံစားချက်များ၊ အိပ်စက်မှု ပြဿနာများ၊ စိတ်ထိတ်လန့်မှုများ နှင့် ကိုယ်အလေးချိန်တိုးခြင်းစသည်တို့ ပါဝင်ပါသည်။

- (၃) **အကြိမ်ကြိမ်**ပြင်းထန်သောစိတ်ဖိစီးမှုမှာ ဆက်တိုက်ဖြစ်ပွားလျက်ရှိသော ပြင်းထန်သောစိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်သည်။ ပြင်းထန်သောစိတ်ဖိစီးမှုများ မကြာခဏပေါ်ပေါက်လာမှုကို ရည်ညွှန်းသည်။ ဤစိတ်ဖိစီးမှုမျိုးကို တွေ့ကြုံနေရသူတစ်ဦးတွင် စိတ်အေးလက်အေးနှင့် ငြိမ်သက်သောအခြေအနေသို့ ပြန်သွားရန် အချိန်မရှိပဲ အမြဲ “စိတ်ထိတ်လန့်မှု” ခံစားနေရတတ်သည်။ အချို့သောလက္ခဏာများမှာ အာရုံစူးစိုက်မှု အားနည်းခြင်း၊ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ခြင်း၊ **သွေးတိုးခြင်း**၊ ကြွက်သားများတင်းမာခြင်းနှင့် အလွန်အမင်းစိတ်ရှုပ်သည်ဟု ခံစားရခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ စိတ်တိုခြင်း၊ စသည်တို့ပါဝင်ပါသည်။

နောက်ထပ်တစ်မျိုးမှာ **eustress** ဟုခေါ်သောစိတ်ဖိစီးမှုတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ထိုကဲ့သို့ စိတ်ဖိစီးမှုမျိုးကို ကြုံတွေ့နေရသူသည် စိတ်အားထက်သန်မှုတွေရှိနေပြီး စိတ်လှုပ်ရှားနေတတ်ပါသည်။ ယင်းကဲ့သို့သော စိတ်ဖိစီးမှုမျိုးကို အလုပ်ပြီးမြောက်ရန်သတ်မှတ်ထားသောနေ့မတိုင်မှီတွင် ကြုံတွေ့ရတတ်ပါသည်။^{၂၅}

စိတ်ဒဏ်ရာ

အမေရိကန်စိတ်ပညာဆိုင်ရာအသင်း (APA) ၏အဆိုအရ စိတ်ဒဏ်ရာကို “မတော်တဆမှု၊ မုဒိမ်းမှု၊ သို့မဟုတ် သဘာဝဘေးဒဏ်ကဲ့သို့ ကြောက်မက်ဖွယ် ကောင်းသော ဖြစ်ရပ်ဆိုးတစ်ခုအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုတစ်ခု” ဟုသတ်မှတ်ပါသည်။^{၂၆} အခြားစိတ် ထိခိုက်စရာဖြစ်ရပ်များ၏ ဥပမာများမှာ အနိုင်ကျင့်မှု၊ အနှောင့်ယှက်ပေးမှု၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စော်ကားနှောင့်ယှက်မှု၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာစော်ကားမှု၊ ယာဉ်တိုက်မှုများ၊ အသက်အန္တရာယ်ရှိသည့်အထိဖျားနာမှု၊ ချစ်ခင်ရသူအား ရုတ်တရက် ဆုံးရှုံးခြင်း၊ ကိုယ်ထိလက်ရောက်တိုက်ခိုက်ခံရခြင်း၊ ပြန်ပေးဆွဲခံရခြင်း၊ **အကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်မှုများ**၊ စစ်ပွဲများ စသည်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

ထိုကဲ့သို့သောအဖြစ်အပျက်များ ဖြစ်ပြီးနောက်တွင် တုန်လှုပ်ခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ ရှက်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ဒေါသဖြစ်ခြင်းနှင့် ငြင်းဆိုခြင်းတို့သည် ပုံမှန်ဖြစ်ပါသည်။ ရေရှည်တုံ့ပြန်မှုများတွင် ကြိုတင်မှန်းဆ၍မရသော စိတ်ခံစားမှုများ၊ **ပြန်လည်အောက်မေ့မှုများ** (စိတ်ဒဏ်ရာရခဲ့သည့် အကြောင်းအရာအဖြစ်အပျက်များ မျက်စိထဲတွင် ရုတ်တရက်ပြန်လည်ပေါ်ပေါက်လာခြင်း)၊ အခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံရေးကို ထိန်းသိမ်းရာတွင် ခက်ခဲမှုများရှိလာခြင်းနှင့် အိပ်ရေးပြဿနာများ၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းနှင့် အစာစားချင်စိတ် အပြောင်းအလဲများ ကဲ့သို့သော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများပင် ပါဝင်နိုင်ပါသည်။

လူတွေဟာ စိတ်ဒဏ်ရာကို အမျိုးမျိုး တုံ့ပြန်ကြပြီး အပျော့စား၊ အလယ်အလတ်အဆင့်ကနေ ပြင်းထန်သော အဆင့်အထိ ကွဲပြားကြပါသည်။ စိတ်ထိခိုက်စရာ အဖြစ်အပျက်တစ်ခုသည် လူတစ်ဦးချင်းစီအပေါ် မည်သည့်အတိုင်းအတာအထိ သက်ရောက်မှုရှိနိုင်သည်ကို ဆုံးဖြတ်ပေးသောအချက်များရှိပါသည်။ ယင်းတို့တွင် မျိုးရိုးဗီဇအချက်များ၊ စိတ်ရောဂါအခံရှိခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုကို စီမံခန့်ခွဲရာတွင် တစ်ဦးချင်းစွမ်းရည် (သို့မဟုတ် ယင်းစွမ်းရည်မရှိခြင်း)၊ ယခင်စိတ်ဒဏ်ရာအတွေ့အကြုံ စသည်တို့ပါဝင်ပါသည်။

^{၂၅} Ibid.

^{၂၆} American Psychological Association, ‘Trauma,’ n.d., <https://www.apa.org/topics/trauma> [accessed 10 August 2022].

စိတ်ဒဏ်ရာ သုံးမျိုးရှိပါသည်။

- (၁) ရုတ်တရက်ပြင်းထန်သောစိတ်ဒဏ်ရာသည် ဖြစ်ရပ်တစ်ခုကြောင့် ပေါ်ပေါက်လာပါသည်။
- (၂) နာတာရှည်စိတ်ဒဏ်ရာသည် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု သို့မဟုတ် နှောင့်ယှက်စော်ကားခံရမှု ကဲ့သို့ ကြောင့် ဖြစ်ပြီး ယင်းထပ်ခါတလဲလဲဖြစ်လေ့ရှိပြီးကြာရှည်ပါသည်။
- (၃) ရှုပ်ထွေးသောစိတ်ဒဏ်ရာသည် အမျိုးမျိုးသော နှင့် တစ်ခုထက်ပိုသော တုန်လှုပ်ဖွယ်ရာ အဖြစ်အပျက် များကိုကြုံတွေ့ခဲ့ရသောကြောင့် ဖြစ်လေ့ရှိပြီး ယင်းသည် မကြာခဏ စိတ်ထဲတွင် ပေါ်လာနေပြီး တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ထိတွေ့ဆက်ဆံရသည့် သဘောသဘာဝနှင့်ဆက်စပ်နေပါသည်။ ယင်း အဖြစ်အပျက်များ သည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခုရောယှက်နေတတ်ပါသည်။

စိတ်ဖိစီးစေသောဖြစ်ရပ် ဖြစ်ပြီးနောက် ရက်သတ္တပတ်နှင့်လများအတွင်း စိတ်ဒဏ်ရာ၏လက္ခဏာများ ဆက်ရှိနေသောအခါ သို့မဟုတ် ပြင်းထန်လာသောအခါ ထိခိုက်မှုအပြီးဖြစ်သောစိတ်ဒဏ်ရာရောဂါ (PTSD) ပေါ်ပေါက်လာပါသည်။ “သဘာဝဘေးအန္တရာယ်၊ ပြင်းထန်သောမတော်တဆမှု၊ အကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်မှု၊ စစ်ပွဲ/တိုက်ပွဲ သို့မဟုတ် မုဒိမ်းမှု သို့မဟုတ် သေဆုံးမှု၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှု သို့မဟုတ် ပြင်းထန်သောဒဏ်ရာများ ကဲ့သို့သော တုန်လှုပ်ဖွယ်ဖြစ်ရပ်တစ်ခုခုကို တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရသူများ သို့မဟုတ် မျက်မြင်တွေ့ခဲ့ရသူများတွင်” PTSD ဖြစ်နိုင်ပါသည်။^{၂၇}

- ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်ခြင်း - PTSD ရှိသူသည် စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသော အတွေ့များ၊ အိပ်မက်များ သို့မဟုတ် စိတ်ထိခိုက်စရာကောင်းသောဖြစ်ရပ်ကိုပြန်လည်အောက်မေ့မှုများကို ထပ်ခါ တလဲလဲနှင့် ထိန်းချုပ်မရနိုင်အောင် တွေ့ကြုံခံစားနေရနိုင်ပါသည်။
- ရှောင်ကြဉ်ခြင်း - PTSD ရှိသူသည် တုန်လှုပ်ဖွယ်ဖြစ်ရပ်ကို သတိရနိုင်သည့် မည်သည့်အရာကိုမဆို ရှောင်နေတတ်ပါသည်။ ထိုသူတို့သည် လူများ၊ နေရာများ၊ အခြေအနေများ၊ လှုပ်ရှားမှုများ၊ အရာဝတ္ထုများနှင့် အာရုံခံစားမှုများကိုပင် ရှောင်နေတတ်ပါသည်။ ထိုသူသည် တုန်လှုပ်ဖွယ်ရာဖြစ်ရပ် အကြောင်း ပြန်ပြောင်းပြောဆိုခြင်းကို ငြင်းဆိုလေ့ရှိပြီး ၎င်းနှင့်ပတ်သက်သည့် အတွေ့များနှင့် မှတ်ဉာဏ်များကို ဖယ်ရှားနေလေ့ရှိပါသည်။
- မှတ်ဉာဏ်နှင့် စိတ်ခံစားချက်များ ပြောင်းလဲခြင်း- PTSD ရှိသူသည် တုန်လှုပ်ဖွယ်ရာဖြစ်ရပ်ကို မှတ်မိနိုင်စွမ်းမရှိခြင်း သို့မဟုတ် ယင်းဖြစ်ရပ်ပေါ်ပေါက်လာရသည့် အကြောင်းတရားများနှင့် မိမိ၏ “အပြစ်” နှင့် ပတ်သက်၍ ယုတ္တိမတန်သော အတွေ့အမြင်များ ရှိနေနိုင်သည်။ ၎င်းတို့သည် မိမိကိုယ်ကို အပြစ်တင်ခြင်းနှင့် အရှက်ရခြင်းတို့ကို ဖော်ထုတ်ပြလေ့ရှိနိုင်သည်။ ထို့အပြင် PTSD ရှိသူတို့၏ စိတ်ခံစားမှုမှာလည်း သက်ရောက်မှုရှိပြီး ကြောက်ရွံ့မှု၊ ထိတ်လန့်မှု၊ ဒေါသဖြစ်မှု၊ ဝမ်းနည်းမှု၊ လစ်ဟာနေမှု၊ သို့မဟုတ် အခြားသူများနှင့် ဝေးကွာနေသည်ဟု ခံစားရမှု တို့ကို မကြာခဏ ခံစားရလေ့ ရှိပါသည်။
- နိုးကြားမှုနှင့် အာရုံခံစားနိုင်မှုဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုများ- PTSD ရှိသူသည် အလွန်သတိရှိလာနိုင်ပြီး အရာရာအလွန်သတိထားလာကာ အခြားသူများအပေါ် အလွန်အကဲသံသယ ရှိလာနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် မိုက်မိုက်ရိုင်းရိုင်း ပြုမူခြင်း သို့မဟုတ် ရန်လိုသည့် အပြုအမူတွေ ပြုလုပ်လေ့ရှိသည့် အတွက် အနည်းငယ် “ထိန်းမရသူ” ဟုလည်း ထင်ခံရပေမည်။^{၂၈}

၂၇ American Psychiatric Association, ‘What is Posttraumatic Stress Disorder (PTSD)?,’ reviewed August 2020, <https://psychiatry.org/patients-families/ptsd/what-is-ptsd> [accessed 2 August 2022].

၂၈ Ibid.

အောက်ပါနည်းလမ်းများသည် PTSD ကိုရင်ဆိုင်ကျော်လွှားနိုင်ဖို့ရန် အသုံးပြုပြီး လက်တွေ့ကြသော နည်းလမ်းများဖြစ်ပါသည်။

- စိတ်ဒဏ်ရာနှင့် PTSD များအကြောင်းကိုပိုမိုလေ့လာပါ။
- PTSD အထောက်အကူပြုအဖွဲ့တွင် ပါဝင်ပါ။
- စိတ်အပန်းဖြေနည်းများကို ကျင့်သုံးဆောင်ရွက်ပါ။
- အပြင်ထွက်လုပ်ဆောင်ရသည့်လှုပ်ရှားမှုများ ဥပမာ ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ ကမ်းခြေသို့သွားခြင်း နှင့် ရှုခင်းများလျှောက်ကြည့် စသည်တို့ကို ဆောင်ရွက်ပါ။
- သင်ယူကြည်ရသောလူထံစိတ်ထဲတွင်ခံစားနေရသည်များကိုဝေမျှပါ။
- အကောင်းမြင်စိတ်ရှိသူများနှင့် အချိန်ဖြုန်းပါ။
- အရက်နှင့်မူးယစ်ဆေးဝါးများကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။
- သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်၏ငြိမ်းအေးသာယာမှုကို ခံစားပါ။

ERD များနှင့် တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများသည် တစ်ခါတစ်ရံတွင် သွယ်ဝိုက်စိတ်ဒဏ်ရာများ (vicarious trauma) ရရှိခံစားရတတ်သည်။ သွယ်ဝိုက်စိတ်ဒဏ်ရာများသည် တစ်စုံတစ်ဦးနှင့် အတူတကွ အလုပ်လုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အခြားသူတစ်ဦး၏ စိတ်ဒဏ်ရာအတွေ့အကြုံများနှင့် ထိတွေ့ခြင်းကြောင့် ဆိုးဝါးသောသက်ရောက်မှုဟူ၍ ဆိုနိုင်ပါသည်။ ၎င်းကို တဆင့်ခံစိတ်ဒဏ်ရာဟုလည်း ခေါ်ပါသည်။ အစောပိုင်းအဆင့်တွင် ရှာဖွေပြီး ကုသမှုမဆောင်ရွက်ပါက သွယ်ဝိုက်စိတ်ဒဏ်ရာသည် အလွန်ရှုပ်ထွေးလာနိုင်ပါသည်။

ERD များနှင့် တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများမှ သွယ်ဝိုက်စိတ်ဒဏ်ရာများကို ပိုမိုရရှိခံစားရစေနိုင်သည့် အချက်များတွင် အောက်ပါတို့ပါဝင်ပါသည်။ မိမိတို့၏ တက်ကြွလှုပ်ရှားမှုများအတွင်း နှင့် ယင်းပြင်ပတွင် လူမှုအထီးကျန်မှု၊ စိတ်ဖိစီးသောအခြေအနေများတွင် အခြားသူများကို အပြစ်တင်ခြင်း၊ စိတ်ခံစားချက်များကို လျစ်လျူရှုငြင်းပယ်ခြင်း နှင့် ခံစားချက်များကိုချုပ်တီးထားခြင်း၊ စိတ်ခံစားချက်များကို ဖော်ထုတ်ပြသဖို့ရန် ခက်ခဲခြင်း၊ မိမိတို့၏အလုပ် နှင့် တက်ကြွလှုပ်ရှားမှုအလုပ်များတွင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပေးမှု၊ နားလည်သိရှိအောင် ရှင်းလင်းပေးမှု၊ လေ့ကျင့်ပေးမှုနှင့်/သို့မဟုတ် ကြီးကြပ်မှုတို့ မရှိခြင်းသည် စသည့်အချက်များ ဖြစ်သည်။ ပြင်းထန်သော စိတ်ဒဏ်ရာ ခံစားရသူများသည် PTSD အတွက် သီးခြားကုသမှုဆောင်ရွက်ဖို့ရန် ရောဂါလက္ခဏာများ ပေါင်းစပ်ရှိနေနိုင်ပါသည်။

သွယ်ဝိုက်စိတ်ဒဏ်ရာတွေကို တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ခံစားရပုံချင်း မတူကြပါ။ ယင်း၏လက္ခဏာ အချို့မှာ-

- စိတ်ခံစားချက်များကို ထိန်းချုပ်စီမံရာတွင်ခက်ခဲခြင်း
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထုံကျင်နေခြင်း ၊ ဘဝသည် အဓိပ္ပါယ်မရှိဟုခံစားရခြင်း နှင့်/ သို့မဟုတ် အနာဂတ်အတွက် မျှော်လင့်ချက်မဲ့ခြင်း၊
- ထိခိုက်လွယ်စွာခံစားရခြင်း သို့မဟုတ် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သောအန္တရာယ်များနှင့် မိမိ၏ချစ်ခင်ရသူများ၏လုံခြုံမှုအတွက် အလွန်အကျွံစိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊
- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ အိပ်ငိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် အိပ်ပျော်ရန်ခက်ခဲခြင်းတို့ကို တွေ့ကြုံခံစားရခြင်း၊
- ကိုက်ခဲခြင်း၊ နာကျင်ခြင်းနှင့် ဖျားနာခြင်းတို့ကို ခံနိုင်ရည်ကျဆင်းခြင်းကဲ့သို့သော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ၊

- အလွယ်တကူ အာရုံပျံ့လွင့်ခြင်း၊ ယင်းကဲ့သို့ကြောင့် မတော်တဆဖြစ်နိုင်ခြေပိုများလာခြင်း
- လူမှုဆက်ဆံရေးပြဿနာများ (ဥပမာ- သူငယ်ချင်းများနှင့် မိသားစုများအား အခေါ်အပြောနည်းလားခြင်း၊ အခြားသူများနှင့် ပဋိပက္ခဖြစ်မှုပိုများလာခြင်း၊ ချစ်ခင်ရင်းနှီးမှုကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း)
- စိတ်တိုခြင်း၊ ရန်လိုခြင်း သို့မဟုတ် ပြင်းထန်စွာ ပေါက်ကွဲခြင်းနှင့် ပြင်းထန်သော အပြုအမူဆိုင်ရာ ခံစားမှုများ တိုးလာခြင်း နှင့်
- စွဲလမ်းသောအပြုအမူများ (ဥပမာ- အလွန်အကျွံစားခြင်း/အစားနည်းခြင်း၊ [မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုရောဂါ \(SUD\)](#)၊ လောင်းကစားလုပ် ခြင်း၊ အားကစား သို့မဟုတ် ယာဉ်မောင်းရာတွင် အလွန်အကဲအန္တရာယ်များသည့်ပုံစံဖြင့်လုပ်ဆောင်ခြင်း)

သွယ်ဝိုက်စိတ်ဒဏ်ရာကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းဖို့ရန် လက်တွေ့ကြပြီးအသုံးများသော နည်းလမ်းအချို့မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

- မိမိကိုယ်ကို “စိတ်တည်ငြိမ်အောင်” လေ့ကျင့်ပါ။ စိတ်ထဲတွင် မိမိကိုယ်ကို စိတ်သက်သာစေမည့် စကားများ ဥပမာ “ငါဒီမှာရှိနေတယ်။ ငါဟာလုံခြုံနေတယ်” စသဖြင့် ပြောပေးပါ။
- ကိုက်ခဲခြင်းနှင့် ခန္ဓာကိုယ်နာကျင်မှုအချို့ကို သက်သာစေရန် ကိုယ်လက်ဆန့်တန်းခြင်း၊ အနှိပ်ခံခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်တိုင်နှိပ်နယ်ခြင်းတို့ လုပ်ပေးပါ။
- အာရုံစူးစိုက်၍မရဟူ၍ ခံစားလာရသည့်အခါ တပြိုင်နက်ထဲတွင် အလုပ်များစွာလုပ်နေသည်ကို ရှောင်ပြီး အလုပ်တွေကို ဘေးဖယ်ထားလိုက်ပါ။
- လူအချင်းချင်း ဆက်သွယ်မှုနှင့် ပဋိပက္ခများကို စီမံခန့်ခွဲရန် အကြမ်းမဖက်သော ဆက်သွယ်မှု (Non-Violent Communications - NVC) နည်းလမ်း ကို လေ့လာပြီး လေ့ကျင့်ဆောင်ရွက်ပါ။
- ဒေါသစိတ် သို့မဟုတ် အခြားသော ပြင်းထန်သော စိတ်ခံစားမှုများ ကြုံလာသည့်အခါ ခဏရပ်ပါ။ ပြီးရင် အသက်ကို တစ်ဝကြီးရှုသွင်းပြီး စိတ်ထဲတွင် ၁ မှ ၁၀ သို့မဟုတ် ၂၀ အထိ ရေတွက်ပါ။ သင့်စိတ်ထဲက ခံစားချက်ကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ပြီး အဲဒီစိတ်ခံစားချက်ကို ဖြစ်စေတဲ့ လုပ်ဆောင်မှု ဒါမှမဟုတ် အပြုအမူကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ပါ။ သင့်တွင် မဖြည့်ဆည်းနိုင်သော အရင်းခံ လိုအပ်ချက် ရှိမရှိ ရှာဖွေဖော်ထုတ်ကြည့်ပါ။ သင့်လိုအပ်ချက်ကိုဖြည့်ဆည်းပေးရာတွင်ကူညီလုပ်ဆောင်ပေး နိုင်သည်များကို အခြားသူများထံ ရှင်းလင်းစွာတောင်းဆိုပါ။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှု

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုဟူသည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်/သို့မဟုတ် အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူ၏ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့်/သို့မဟုတ် ကိုယ်ခန္ဓာပိုင်းဆိုင်ရာဂုဏ်သိက္ခာကို ထိခိုက်စေသည့် ရာဇဝတ်မှုအမျိုးမျိုးကို ရည်ညွှန်းသည့် အလုံးစုံအကျုံးဝင် သည့် အသုံးအနှုန်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုတွင် “အကြမ်းဖက်ခံရသူ /အကြမ်းဖက်မှုမှလွတ်မြောက်လာသူ၏ တိကျသေချာသော သဘောတူမှုမရှိဘဲ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိတွေ့ ဆက်ဆံမှု သို့မဟုတ် အပြုအမူများ” ပါဝင်သည်။ ဥပမာများတွင် မုဒိမ်းမှုနှင့် မုဒိမ်းကျင့်ရန် ကြိုးပမ်းမှု၊ အကြမ်းဖက်ခံရသူအား ၎င်းတို့အပေါ် သို့မဟုတ် အခြားသူများအပေါ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြုမူခိုင်းစေခြင်းနှင့် မလိုလားသော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကိုင်တွယ်ထိတွေ့မှုတို့ ပါဝင်ပါသည်။^{၂၉}

^{၂၉} RAINN, ‘Sexual Assault,’ n.d., <https://www.rainn.org/articles/sexual-assault> [accessed 10 August 2022].

၂၀၂၁ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီ ၁ ရက်မတိုင်မီကတည်းက မြန်မာနိုင်ငံတွင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများစွာ ရှိခဲ့ပြီး ယင်းနောက်ပိုင်းတွင် ပိုမိုများပြားလာခဲ့ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုခံခဲ့ရသူများ/ လွတ်မြောက်လာသူများအား ပံ့ပိုးကူညီမှု အနည်းအငယ်သာရှိနေပါသည်။ အခြားပတ်ဝန်းကျင် အနေအထားများတွင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံခဲ့ရသူများ/ လွတ်မြောက်လာသူများအား ထောက်ပံ့မှုမပေးအပ်မီ အချို့သောအချက်များကို အများအားဖြင့် ထည့်သွင်းစဉ်းစားကြပြီး ယင်းသည် ဖြစ်စဉ်တစ်ခုကို ကိုင်တွယ်ပုံအား သက်ရောက်မှုရှိနိုင်ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံရှိ လက်ရှိအခြေအနေအရ အဆိုပါအချက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားသွားမည်မဟုတ်ပါ။ မည်သို့ပင်ဆိုစေကာမူ အနာဂတ်တွင် ဤအချက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားနိုင်အောင် ယင်းတို့ကို သိထားဖို့ရန် အရေးကြီးပါသည်။ ဤအချက်များထဲမှ အချို့မှာ -

- ဖြစ်လာနိုင်သောရုံးတင်တရားစွဲဆိုမှုများနှင့်ပတ်သက်၍ စစ်ဆေးရေးဆရာဝန်မှ ဖြည့်စွက်ရမည့် ဆေးဘက်ဆိုင် အထူးဖောင်ပုံစံများ ရှိပါသလား။
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအလွဲသုံးစားမှုခံခဲ့ရသည့် ကလေးသူငယ်များ/လွတ်မြောက်လာသူ ကလေးသူငယ် များနှင့် ပတ်သက်သည့် အထူးလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ ရှိပါသလား။
- အကာအကွယ်ပေးရေး၊ အကူအညီပေးရေးနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြံဉာဏ်ပေးခြင်းတို့နှင့် ပတ်သတ်ပြီး အခြားဥပဒေပါပြဋ္ဌာန်းချက်များ ရှိပါသလား။
- အကြမ်းဖက်ခံခဲ့ရသူ/လွတ်မြောက်လာသူများ နှင့် သက်သေများမှထွက်ဆိုချက်အပေါ် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး နှင့်ပတ်သတ်ပြီးသီးခြား ဥပဒေပါပြဋ္ဌာန်းချက်များရှိပါသလား။
- ရပ်ရွာ၏ ဓလေ့ထုံးတမ်းများနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့များသည် အဘယ်နည်း။ အချို့သော အသိုက်အဝန်းများတွင် ၎င်းတို့၏ အတွင်းလိင်နှင့် ကျား-မအခြေခံ အကြမ်းဖက်မှု (SGBV) ဖြစ်ရပ်များကို တုံ့ပြန်သော ထုံးတမ်းဓလေ့အလိုက် နည်းလမ်းများ ရှိကောင်းရှိနိုင်သည်။ ဤရိုးရာကျင့်ဓလေ့ထုံးတမ်းများကား အဘယ်နည်း။ နိုင်ငံတကာလူ့အခွင့်အရေးစံနှုန်းများနှင့်အညီ တရားမျှတမှုရှိ၊ မရှိ၊ အထူးသဖြင့် ယင်း ဓလေ့ထုံးတမ်းတို့သည် အကြမ်းဖက်ခံခဲ့ရသူ/ လွတ်မြောက်လာသူများ၏ အကျိုးစီးပွားနှင့် အကာအကွယ်ပေးဖို့ရန် လိုအပ်ချက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားထားပါသလား။ လူမှုအသိုက်အဝိုင်းမှ အကာအကွယ်ပေးမှုက အပေါ် ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါသလား။ သာမန်လူမှုရေးအရ အပြစ်ပေးမှုများ သို့မဟုတ် ပြစ်ဒဏ်များကား အဘယ်နည်း။

လွတ်မြောက်လာသူ၏ အပြစ်ရှိနေသည်ဟုခံစားချက်

စိတ်ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်များရရှိခဲ့ရသည် အဖြစ်အပျက်တစ်ခုကိုတွေ့ကြုံခံစားရပြီးနောက် ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာကာ ဘဝကို ဆက်လျှောက်သွားသူများတွင် အပြစ်နေရှိကြောင်း ခံစားရမှုကို လွတ်မြောက်လာသူမှ အပြစ်ရှိနေသည်ဟုခံစားမှု (Survivor's guilt) ဟုခေါ်သည်။ ယင်းသည် စိတ်ထိခိုက်စရာ အတွေ့အကြုံ/ အခြေအနေကနေ လွတ်မြောက်လာသော (သို့မဟုတ်) စွန့်ခွာလာသော အခြေအနေတစ်ခုလည်း ဖြစ်နိုင်ပြီး ထိုကဲ့သို့ခံစားရသူများသည် ယင်းတို့၏ ဘဝသာယာရေး နှင့် ပျော်ရွှင်စရာကောင်းသော လုပ်ဆောင်မှုတွေကို အာရုံစိုက်ဖို့ရန် ခက်ခဲကြောင်း တွေ့လာရနိုင်ပါသည်။ လွတ်မြောက်လာသူမှ အပြစ်ရှိနေသည်ဟုခံစားမှုသည် PTSD ၏ သိမြင်မှုနှင့် စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများထဲမှ တစ်ခု ဖြစ်နိုင်သောကြောင့် PTSD နှင့် လည်းဆက်စပ်နေပါသည်။ သို့သော် လူများသည် PTSD မရှိပဲ လွတ်မြောက်လာသူမှ အပြစ်ရှိနေသည်ဟုခံစားရမှုမျိုးကို တွေ့ကြုံခံစားနိုင်သလို ယင်းကဲ့သို့ခံစားရပဲ PTSD ရှိနေနိုင်သည်ကိုလည်း သတိပြုဖို့ရန်အရေးကြီးပါသည်။

တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရသော စိတ်ဒဏ်ရာပေါ် မူတည်၍ ရောဂါလက္ခဏာများလည်း ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။ လွတ်မြောက်လာသူမှ အပြစ်ရှိနေသည်ဟုခံစားမှု၏ အဖြစ်အများဆုံးလက္ခဏာများသည် PTSD ၏ လက္ခဏာများနှင့် ဆင်တူပါသည်။ လွတ်မြောက်လာသူမှ အပြစ်ရှိနေသည်ဟုခံစားမှု၏ လက္ခဏာများတွင် မိမိကိုယ်ကိုတန်ဖိုးမရှိဟု ခံစားရခြင်း နှင့်/သို့မဟုတ် စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို အမြဲအပြစ်တင်ခြင်း၊ အထီးကျန်ဆန်ခြင်းနှင့် မိမိကိုယ်ကို သတ်သေရန် စိတ်ကူးစိတ်သန်းရခြင်း၊ အိပ်ရခက်ခဲခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ပျို့ချင်အန်ချင်ခြင်း သို့မဟုတ် ဗိုက်နာခြင်း စသည်တို့ ပါဝင်ပါသည်။

ယင်းကဲ့သို့ လွတ်မြောက်လာသူမှ အပြစ်ရှိနေသည်ဟုခံစားနေရမှုကို ကိုယ်တွယ်ဖြေရှင်းဖို့ရန် လက်တွေ့ကြသော နည်းလမ်းအချို့မှာ -

- လုံလောက်သောအနားယူ/အိပ်စက်ခြင်း၊ ကောင်းမွန်စွာစားသောက်ခြင်း၊ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း၊ အထောက်အပံ့ရှာဖွေခြင်းနှင့် လက်ခံခြင်းကဲ့သို့သော မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်ပေးပါ။
- အမှန်တကယ်အကူအညီလိုအပ်နေသူများအားထားရာသည့် သူတစ်ယောက်ဖြစ်အောင် နေခြင်းဖြင့် မိမိဘဝအတွက်ပိုမိုအဓိပ္ပာယ်ရှိစေသည့်အတွက် ယင်းသည် အလွန်ထိရောက်သော ကုထုံးနည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပေသည်။
- သင်ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာမည့်တစ်နေ့ကိုဝမ်းပန်းတသာကြိုဆိုနေမည့် သင်ကိုချစ်ရသူအားလုံးကို အမြဲသတိရပါ။ သင့်အားဆုံးရှုံးသွားပါက သူတို့မည်မျှနာကျင်ခံစားရမည်ကို အမြဲသတိရပါ။
- အဖြစ်အပျက်အတွက် မည်သူ့တွင် အမှန်တကယ်တာဝန်ရှိသည်ကို သင့်ကိုယ်သင် မေးမြန်းစစ်ကြောပါ။ ဆုံးရှုံးမှုများအတွက် မိမိကိုယ်ကိုအပြစ်မတင်ပါနှင့်။ ယင်းအစား ထိခိုက်နစ်နာခဲ့သူတွေအတွက် ဝမ်းနည်းပေးပြီး သင့်တွင်တာဝန်မရှိသည်ကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုအသိအမှတ်ပြုပါ။ စိတ်ထိခိုက်စရာ အဖြစ်အပျက်တစ်ခု ဖြစ်ခဲ့ရခြင်းတွင် သင့်အပြစ်မဟုတ်ကြောင်း မိမိကိုယ်ကိုနားလည်သိရှိခြင်းသည် ထိုအပြစ်ရှိသည်ဟုခံစားနေရမှုကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။

လွတ်မြောက်လာသူမှ အပြစ်ရှိနေသည်ဟု ခံစားနေရသူ မည်သူမဆိုသည် မိမိတို့ခံစားနေရသည်ကို လက်ခံပြီး နာကျင်ခံစားနေရကြောင်း ကိုယ့်ကိုယ်သတိပြုမိရန် အရေးကြီးပါသည်။ ထို့အပြင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ခံစားရုန်းကန်းမှုပုံစံခြင်း မတူညီနိုင်ပေ။

သို့သော် လွတ်မြောက်လာသူမှ အပြစ်ရှိနေသည်ဟု ခံစားရမှုကို စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေနိုင်သော မူးယစ်ဆေးဝါးများ အလွဲသုံးခြင်းဖြင့် ဖြေရှင်းခြင်းသည် ယေဘုယျအားဖြင့် အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပေသည်။ အခြေအနေသည် ထိန်းမနိုင် သိမ်းမရဖြစ်လာပါက သင့်လျော်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်ကုသမှုကို ရယူခြင်းသည် ထိရောက်နိုင်ပြီး ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာစေရန် အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း

အောက်ပါတို့ကိုဖတ်ရှုပြီး မှန်ကန်သည့်အဖြေတစ်ခု/အဖြေများကို စက်ဝိုင်းဝိုင်းပြီး ရွေးချယ်ပြပါ။

၁။ စိတ်ဖိစီးမှု (stress) ကိုအောက်ပါအတိုင်းသတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။

(က) ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှုခံစားရခြင်း

(ခ) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တင်းမာမှု ခံစားရခြင်း

(ဂ) ငှက်ဖျားရောဂါ ခံစားရခြင်း။

၂။ သွယ်ဝိုက်စိတ်ဒဏ်ရာ (vicarious trauma)

- (က) တစ်ဆင့်ခံစိတ်ဒဏ်ရာ (secondary trauma) ဟုလည်းသိကြသည်
- (ခ) ယင်းသည်စိုးရိမ်ဖို့ရန်မလိုအပ်ပေ
- (ဂ) ကူညီစောင့်ရှောက်မှုပေးသောအသက်မွေးကြောင်းလုပ်သူများအဖြစ်များသည်

၃။ ဤစာအုပ်ငယ်တွင် ဖော်ပြထားသော စိတ်ဒဏ်ရာသုံးမျိုးမှာ

- (က) ရိုးရှင်းသောစိတ်ဒဏ်ရာ၊ တစ်ကြိမ်တစ်ခါရသောစိတ်ဒဏ်ရာ နှင့် နာတာရှည်စိတ်ဒဏ်ရာ
- (ခ) ဆိုးဝါးသောစိတ်ဒဏ်ရာ၊ အားကောင်းသောစိတ်ဒဏ်ရာ နှင့် ရုတ်တရက်ပြင်းထန်သော စိတ်ဒဏ်ရာ
- (ဂ) ရုတ်တရက်ပြင်းထန်သောစိတ်ဒဏ်ရာ၊ နာတာရှည်စိတ်ဒဏ်ရာနှင့်ရှုပ်ထွေးသောစိတ်ဒဏ်ရာ

၄။ အောက်ပါတို့ထဲမှတစ်ခုသည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာစော်ကားမှုမဟုတ်ပေ။

- (က) ကလေးသူငယ်တစ်ဦးအား ညစ်ညမ်းရုပ်ပုံများ/ရုပ်ရှင်များပြသခြင်း
- (ခ) မလိုလားသောလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာမှတ်ချက်များပေးခြင်း
- (ဂ) ကလေးသူငယ်တစ်ဦးအား တုတ်ဖြင့်ရိုက်ခြင်း

အလုပ်လေ့ကျင့်ခန်း

အောက်ပါမေးခွန်းများကိုဖြေဆိုပါ။

- ၁။ သင့်အရပ်ဒေသတွင် မည်သည့် စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေနိုင်သောဆေးဝါးအမျိုးအစားများ ရရှိနိုင်ပါသနည်း။ ယင်းတို့ကိုချရေးပါ။ ၎င်းတို့အကြောင်း သင်သိထားသမျှကိုချရေးပေးပါ။
- ၂။ သင်သည် စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေနိုင်သောဆေးဝါးများကိုအသုံးပြုခဲ့ဖူးပါသလား (သို့မဟုတ်) အသုံးပြုလျက် ရှိပါသလား။ ၎င်းတို့နှင့် ဆက်စပ်နေသော အကျိုးနှင့်/သို့မဟုတ် အပြစ်အချို့ကို ချရေးပါ။
- ၃။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုမှ လွတ်မြောက်လာသူများ/လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်ခံရသူများအား ပံ့ပိုးကူညီမှုများမပေးမီနှင့် ယင်းတို့နှင့် အတူတကွ အလုပ်မလုပ်မီ မည်သည့်အချက်များ ထည့်သွင်း စဉ်းစားဖို့ သင့်သည်ဟု သင့်ယူဆပါသနည်း။ ယင်းတို့ကိုစာရင်းပြုစုပါ။

ပြန်ပြောင်းသုံးသပ်ခြင်း

အောက်ပါမေးခွန်းများကိုဖြေဆိုပါ။

- ၁။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုမှ လွတ်မြောက်လာသူ/ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်ခံရသူများ နှင့် သင် ထိတွေ့ဆက်ဆံခဲ့ဖူးပါက ၎င်းတို့ကို သင်မည်ကဲ့သို့တုံ့ပြန်ခဲ့သည် သို့မဟုတ် ဆက်ဆံခဲ့ပုံကို ပြန်စဉ်းစားပါ။ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုပုံစံမျိုး သို့မဟုတ် ပံ့ပိုးကူညီသည့်ပုံစံမျိုးဖြင့် သင်လုပ်ဆောင်ခဲ့ပါသလား။

ဆွေးနွေးခြင်း

အကယ်၍ သင်သည် အခြားအဖွဲ့ဝင်များနှင့်အတူ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုတွင် အလုပ်လုပ်နေပြီး အချင်းချင်း ဆက်သွယ်ရန် အန္တရာယ်ကင်းပါက အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးပါ။

- ၁။ ဤခေါင်းစဉ်ခွဲတွင်ဖော်ပြထားသော စိတ်ရောဂါအခြေအနေများ၏ လက္ခဏာများကို သင်ကိုယ်တိုင် နှင့်/သို့မဟုတ် အခြားလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များအကြားတွင် ရှာဖွေဖော်ထုတ်နိုင်ပါသလား။
- ၂။ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တစ်ဦးအနေဖြင့်သာမက အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုအနေဖြင့် သင်မည်ကဲ့သို့ ပံ့ပိုးကူညီမှု ပေးနိုင်ပါသလဲ။

၅(ဂ) မြန်မာပြည်မှ/ပြည်တွင်းရှိ ERD များအတွက် မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့် အခက်အခဲများအားကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း စွမ်းရည်များ

စာအမည်:

(၁) အခက်အခဲများအား ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း စွမ်းရည် (coping skills) ဆိုသည့်စကားရပ်၏ အဓိပ္ပာယ်ကို သင်မည်သို့နားလည်သနည်း။

ERD များနှင့် မြန်မာနိုင်ငံတွင်းမှ တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများ အတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုသစောင့်ရှောက်မှု နှင့် ယင်းအတွက် အရင်းအမြစ်များမှာ အကန့်အသတ်နှင့်သာ ရရှိနိုင်ပြီး အထူးသဖြင့် လက်ရှိ စစ်ပွဲ/အကျပ်အတည်း များ ဆက်လက်ဖြစ်ပွားနေသောကြောင့် ERD များသည်မိမိကိုယ်ကိုစောင့်ရှောက်ဖို့ရန် ကောင်းစွာနားလည် သိရှိဖို့ရန် အလွန်အရေးကြီးပေသည်။ ERD တို့သည် စိတ်ရောဂါဆိုင်ရာ လက္ခဏာ အခြေအနေများ ရရှိကြုံတွေ့ ရနိုင်ခြေ ပိုများနိုင်ပေသည်။ သို့သော်လည်း ERD များသည် ယင်းအခြေအနေများတွင် မည်သည်တို့ကို ဆောင်ရွက်ရမည် နှင့် မည်ကဲ့သို့ကိုင်တွယ်ရမည်ကို နားလည်ထားပါက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှု ရရှိ ဖို့ရန်အကန့်အသတ်ရှိသည့်အနေအထားတွင် ၎င်းတို့၏ အခြေအနေ ပိုမိုရှုပ်ထွေးမလာအောင် လျော့ချနိုင်ပြီး ရေရှည်ခရီးဆက်နိုင်ပေမည်။

မိမိကိုယ်ကိုစောင့်ရှောက်ခြင်းဆိုသည်မှာ မိမိ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ် ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးစရန် အထောက်အကူပေးသည့်အရာများပင်ဖြစ်သည်။ စိတ်ဖိစီးမှုကို စီမံခန့်ခွဲ ရန်နှင့် မိမိဘဝသာယာရေးကို ဂရုစိုက်ဖို့ရန် ကိုယ်တိုင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အရာများဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့ တွင် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အစာစားများကို ပုံမှန်စားသောက်ခြင်း၊ ချစ်ခင် ရသူများ နှင့် အချိန်ဖြုန်းခြင်း၊ အိပ်ချိန်မှန်ခြင်း၊ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုနှင့် အာဟာရပြည့်ဝစွာ စားသုံးခြင်း နှင့် လိုအပ် ပါက ဆေးဘက်ဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာစောင့်ရှောက်မှုကို ရယူခြင်းတို့ပါဝင်ပါသည်။

မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်ခြင်းသည် စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်ကို ရင်ဆိုင်နေရချိန်တွင် မိမိ၏ **ခံနိုင်ရည်အား**ကို အထောက် အကူပေးပြီး **အသက်ရှည်**စွာပင်နေထိုင်နိုင်ပါသည်။ ဘဝအတွက် အကောင်းမြင်စိတ်ရှိခြင်းသည် အထောက် အကူဖြစ်ပေသည်။ ဥပမာအားဖြင့် အတိတ်မှ နာကျင်ခဲ့ရမှုများကို ပြန်လည်အောက်မေ့သတိရနေမည့် အစား အနာဂတ်ကိုမျှော်ရည်ပြီး လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်အချိန်ကို တန်ဖိုးထားပါက ပိုမိုအထောက်အကူဖြစ်နိုင်ပေမည်။ မိမိ၏ အားနည်းချက်တွေအစား အားသာချက်တွေကို အာရုံစိုက်ပြီး မျှော်လင့်ချက် အမြဲရှိနေခြင်းဟာလည်း များစွာ အထောက်အကူဖြစ်ပေသည်။

မိမိကိုယ်ကိုစောင့်ရှောက်ခြင်းအမျိုးအစားများ

ကောင်းမွန်သောဘဝနေထိုင်မှု၏အစိတ်အပိုင်းများနည်းတူ မိမိကိုယ်ကိုစောင့်ရှောက်ခြင်းတွင်လည်း မတူညီသော အစိတ်အပိုင်းများ ရှိပါသည်။ ယင်းတို့မှာ-^{၃၀}

- မိမိကိုယ်ကိုရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာစောင့်ရှောက်ခြင်းတွင် သင့်ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်ပေး နိုင်သော လုပ်ဆောင်မှုများ ပါဝင်ပါသည်။ ယင်းတို့တွင် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း၊ ကောင်းစွာအိပ်စက်ခြင်း၊ ကျန်းမာစွာ စားသောက်ခြင်း၊ ရေဓာတ်ပြည့်ဝနေခြင်း စသည်တို့ ပါဝင်ပါသည်။
- မိမိကိုယ်ကိုစိတ်ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာစောင့်ရှောက်ခြင်းတွင် သင့်အား စိတ်ထဲတွင်ဖြစ်ပေါ်နေသော ခံစားချက်များနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးပြီး သင့်စိတ်ခံစားချက်များကို ကိုင်တွယ်နိုင်ရန် အထောက်အကူ ပေးသည့် လုပ်ဆောင်မှုများ ပါဝင်ပါသည်။ ယင်းဥပမာများတွင် စိတ်ကုထုံးပညာရှင် (therapist) နှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း၊ တေးဂီတများနားထောင်ခြင်း၊ ကိုယ်ရေးဒိုင်ယာရီတစ်ခုထားရှိပြီး သင်၏ စိတ်ခံစားမှုများကို မှတ်တမ်းတင်ခြင်း စသည်တို့ပါဝင်ပါသည်။
- လူမှုဆက်ဆံရေးတွင်မိမိကိုယ်မိမိစောင့်ရှောက်ခြင်းဆိုသည်မှာ တခြားသူများနှင့်ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ကို ထိန်းကျောင်းခြင်း၊ ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်းနှင့် ပိုမိုနက်ရှိုင်းစေအောင်ဆောင်ရွက် လုပ်ဆောင်မှုများ ကိုဆိုလိုပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် သူငယ်ချင်းများနှင့် တွေ့ဆုံခြင်း၊ ချိန်းတွေ့ခြင်း၊ ချစ်သူခင်သူများ ကို ပုံမှန်ဖုန်းခေါ်ရန် အချိန်ထားရှိခြင်း၊ သင့်မိသားစုနှင့် အမှတ်တရပွဲများ ဖန်တီးခြင်း စသည်တို့ဖြစ်ပါသည်။
- စိတ်ဝိညာဉ်ရေးအရ မိမိကိုယ်ကိုစောင့်ရှောက်ခြင်းတွင် သင့်စိတ်ဝိညာဉ်ကို ပြုစုပျိုးထောင်ပေးသော၊ မိမိ၏အတ္တကိုကျော်လွန်ပြီးကြည့်မြင်တတ်လာစေရန် နှင့် စကြဝဠာကြီးအား အဓိပ္ပါယ်ပိုမိုနက်နဲစွာ နားလည်သဘောပေါက်လာအောင် သို့မဟုတ် စကြဝဠာကြီးနှင့် နီးစပ်စေအောင် လုပ်ဆောင်မှုများ ပါဝင်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် တရားထိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် ယောဂကျင့်ခြင်း၊ ဘုရားကျောင်းကန်သို့ သွားခြင်း၊ သဘာဝတရားကို လေ့လာခြင်း၊ မိမိကိုယ်မိမိ ပြန်လည်ဆင်ခြင်ဖို့ရန် အချိန်ပေးခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်ပါသည်။
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်ခြင်းတွင် သင့်စိတ် သို့မဟုတ် သင့်အသိဉာဏ်ကို လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်သော လုပ်ဆောင်မှုများ ပါဝင်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် စကားပြိုင်ပြောခြင်း၊ စာအုပ်ဖတ်ခြင်း၊ ပဟေဠိတစ်ခုကိုဖြေရှင်းခြင်း၊ စစ်တုရင်ကစားခြင်းစသည်တို့ဖြစ်ပါသည်။

ERD များနှင့် မြန်မာနိုင်ငံတွင်းမှ တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများ၏ မိမိကိုယ်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်သည့် နောက်ထပ် အကြံပြုချက်တစ်ခုမှာ သတင်းနှင့်/သို့မဟုတ် ဆိုရှယ်မီဒီယာများ သုံးစွဲမှုကိုလျှော့ချခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ စိတ်ဖိစီးမှုများလွန်းသော သတင်းနှင့် ပို့စ်များသည် ERD များနှင့် တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများ၏ ဘဝ သာယာရေးကို ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။

အခက်အခဲများအား ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း စွမ်းရည်များ

ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်းနိုင်မှုစွမ်းရည်များဆိုသည်မှာ စိတ်ဖိစီးမှုများပေါ်ပေါက်လာလျှင် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း နိုင်မည့် နည်းလမ်းများဖြစ်သည်။ အောက်ဖော်ပြပါ နည်းလမ်းအများစုသည် မိမိကိုယ်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်

၃၀ Elizabeth Scott, '5 Self-Care Practices for Every Area of Your Life,' VeryWellMind, 23 May 2022, <https://www.verywellmind.com/self-care-strategies-overall-stress-reduction-3144729> [accessed 3 August 2022].

ခြင်းဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များနှင့် စပ်ဆက်နေပါသည်။ အကြံပြုချက်နည်းလမ်းအချို့မှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

- သင်ကိုစိတ်ဖိစီးစေသည့် အရင်းမြစ်များကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ပြီး စိတ်ဖိစီးနေကြောင်းအချက်ပြမှုများကို ခွဲခြားသိထားပါ။
- မိမိကိုယ်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ခြင်းဆိုင်ရာ နည်းလမ်းများကို အသုံးပြုခြင်းဖြင့် သို့မဟုတ် စိတ်ကုထုံး ပညာရှင်၊ အတိုင်ပင်ခံ သို့မဟုတ် စိတ်ရောဂါပညာရှင်ထံမှ ကျွမ်းကျင်သော ကူညီ စောင့်ရှောက်မှုရယူ ခြင်းဖြင့် သင့်စိတ်ဖိစီးမှုကို ချက်ချင်းဖြေရှင်းပါ။
- မိသားစုဝင်များ၊ သူငယ်ချင်းများ သို့မဟုတ် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် ခိုင်မာပြီး အပြုသဘော ဆောင် သော ဆက်ဆံရေးကို တည်ဆောက်ပါ။
- သင်ခက်ခဲနေသောအချိန်တွင် အမြဲတမ်းကူညီတတ်သော သူငယ်ချင်းများနှင့် မိသားစုဝင်များကို ဆက်သွယ်ပါ။
- အာဟာရဖြစ်စေသောအစားအစာကိုစားပြီး သင်နှစ်သက်သောလှုပ်ရှားမှုများတွင်ပါဝင်ပါ။
- အပြုသဘောဆောင်သည့်အရာများကို အာရုံစိုက်ပြီး အနုတ်လက္ခဏာဆောင်သည့်အရာများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် အရက်ကို အလွဲသုံးစားလုပ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- သင့်စိတ်ကို အနားပေးပါ။ အိပ်စက်ခြင်း၊ ယောဂကျင့်ခြင်း၊ တရားထိုင်ခြင်းနှင့် မိမိ၏ စိတ်စွမ်းအား ပြန်လည်ရရှိအောင် အထောက်အကူဖြစ်စေသော အပန်းဖြေလေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ပါ။
- လက်တွေ့ကျသော နောက်ဆုံးသတ်မှတ်ရက်များထားပါ။

လက်တွေ့ကျသော ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းသည့်နည်းလမ်းအချို့နှင့် မိမိကိုယ်ကိုရရှိစိတ်မှုနည်းလမ်းများတွင် အသက် ကို ပြင်းပြင်းရှူခြင်း၊ အတွေးတွေကိုရပ်တန့်အောင်လေ့ကျင့်ခြင်း၊ တခြားသို့အာရုံလွှဲခြင်း၊ ဒိုင်ယာရီတစ်ခုထား ပြီးရေးသားခြင်းနှင့် သတိပဋ္ဌာန်တရားကျင့်ခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။ ဤနည်းဗျူဟာများကို အောက်တွင် အတို ချုံးဖော်ပြထားပါသည်။

အသက်ကိုပြင်းပြင်းရှူခြင်း

အသက်ပြင်းပြင်းရှူခြင်းကို [ရင်ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားအသုံးပြု၍](#) အသက်ရှူခြင်း၊ ဝမ်းဗိုက်ဖြင့်အသက်ရှူခြင်း၊ ဗိုက် ဖြင့်အသက်ရှူခြင်း နှင့် ဖြေးဖြေးမှန်မှန်အသက်ရှူခြင်း ဟူ၍လည်း သုံးနှုန်းကြသည်။ ယင်းသည် သွေးထဲတွင် [အောက်စီဂျင်ပမာဏများအောင်ဆောင်ရွက်](#)ပေးနိုင်ပြီး သင့်ခေါင်းထဲရှိ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စရာ အတွေး များ နှင့် အာရုံများကို ဖြတ်ဖို့ရန် အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။

အသက်ပြင်းပြင်းရှူသည့်လေ့ကျင့်ခန်းကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ရမည့် အဆင့်များမှာ-

- တိတ်ဆိတ်သောနေရာကိုရှာပါ
- သက်တောင့်သက်သာရှိသော ပုံစံဖြင့်နေပါ (ထိုင်နေခြင်း သို့မဟုတ် လဲလျောင်းနေခြင်း)
- ပုံမှန်အသက်ရှူပါ
- နှာခေါင်းမှတဆင့် ရင်ဘတ်နှင့် ဝမ်းဗိုက်ကို လေတိုးဝင်လာစေပြီး အဆုတ်ကို ပြည့်သွားသည်အထိ အသက်ကို ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန် ပြင်းပြင်းရှူပါ။

- ထို့နောက် ပါးစပ် သို့မဟုတ် နှာခေါင်းမှတစ်ဆင့်ဖြည်းညင်းစွာရှူထုတ်စဉ်တွင်သင့်ဗိုက်ကို အပြည့်အဝ ပြန့်ကား သွားပါစေ။^{၃၁}

အတွေးများကိုရပ်တန့်ခြင်း

အတွေးများကိုရပ်တန့်ခြင်းဆိုသည်မှာ “မလိုလားသော စိတ်ဆင်းရဲစရာအတွေးများကို တားဆီးခြင်းနှင့် ယင်းတို့ကိုအစားထိုးခြင်းတို့ ပါဝင်သည့် နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။”^{၃၂} ၎င်းသည် **တားဆီး၍ မရအောင်ပေါ်ပေါက်နေသော** နှင့် မလိုလားသော အတွေးများကို ထိန်းချုပ်ဖို့ရန် နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ အတွေးများကို ရပ်တန့်ဖို့ရန် လက်တွေ့ကျသော နည်းလမ်းအချို့မှာ-

- သင့်ကိုယ်သင် “ရပ်” ဟုပြောပါ သို့မဟုတ် သင့်စိတ်ထဲတွင် ရပ်တန့်ဖို့ရန် ညွှန်ကြားသော ဆိုင်းဘုတ်ကို မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။
- အတွေးပေါ်လာလျှင် ယင်းကိုတားဆီးခြင်းမပြုပဲ ပေါ်လာသည်ဆိုပြီး အသိမှတ်ပြုပါ။ သို့သော် ယင်းအတွေးနောက်သို့လိုက်မသွားပါနှင့်။
- ယင်းနောက် သင့်အား အကောင်းမြင်စိတ်ရှိပြီး အာရုံစူးစိုက်မှုအားကောင်းစေမည့် **မန္တန်တစ်ခု** သို့မဟုတ် **မိမိကိုယ်ကိုအတည်မှတ်ပြုမှု** စသည့် အတွေးတစ်ခုခုဖြင့် အစားထိုးပါ။

အခြားနည်းလမ်းများတွင် အောက်ပါတို့ပါဝင်ပါသည် -

- အတွေးတွေအတွက် တစ်မိနစ် သို့မဟုတ် နှစ်မိနစ်ကဲ့သို့ တိကျသောအချိန်တစ်ခု သတ်မှတ်ထားပါ။ အချိန်ပြည့်သွားပြီးနောက် ချက်ချင်း၊ သင့်ကိုယ်သင် “ရပ်” ဟုပြောပြီး သင့်စိတ်ကို အခြားအရာတစ်ခုခုထံ အာရုံပြောင်းလိုက်ပါ။
- သင့်တွင် အဆိုးမြင်စိတ်များရှိနေပါက အသက်ပြင်းပြင်းရှူခြင်းကဲ့သို့သော စိတ်အပန်းဖြေခြင်း နည်းများကို အသုံးပြုပါ။ ယင်းဟာ သင့်ကို အာရုံပြောင်းနိုင်အောင် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။
- သင့်အတွေးများကို သတိပြုမိစေရန်၊ ၎င်းတို့ကို လက်ခံပြီး ဖြတ်သန်းခွင့်ပေးလိုက်ရန် တရားထိုင်ပါ။

အာရုံပြောင်းခြင်း

သင့်စိတ်ကို **အနှောင့်အယှက်ပေးနိုင်မည့်အာရုံများ** သို့မဟုတ် အဆိုးမြင်အတွေး(များ)/စိတ်ခံစားမှု(များ)ကို ဖယ်ထုတ်နိုင်စေမည့် လှုပ်ရှားမှုများတွင် စိတ်နှစ်ပြီးပါဝင်ပါ။ ဥပမာများမှာ စာဖတ်ခြင်း၊ သီချင်းနားထောင်ခြင်း၊ သူငယ်ချင်းများ သို့မဟုတ် မိသားစုနှင့် အချိန်ဖြုန်းခြင်း၊ (အန္တရာယ်ကင်းပြီး အပြင်ထွက်လို့ရလျှင် လမ်းလျှောက်ခြင်း စသည်တို့ဖြစ်ပါသည်။

ဒိုင်ယာရီရေးသားခြင်း

ဒိုင်ယာရီရေးသားခြင်းသည် စိတ်ဖိစီးမှုကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းသည်နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပေသည်။ ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းရမည့် အကြောင်းကိစ္စများနှင့် မည်ကဲ့သို့ရည်မှန်းချက်များထားရှိမည်အပေါ် မူတည်၍ ဒိုင်ယာရီ ရေးသားမှုပုံစံ အမျိုးမျိုးရှိပါသည်။

၃၁ Harvard Health Publishing, ‘Relaxation techniques: Breath control helps quell errant stress response,’ 6 July 2020, <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/relaxation-techniques-breath-control-helps-quell-errant-stress-response> [accessed 16 August 2022].

၃၂ Lisa Fritscher, ‘How to Use Thought Stopping to Control Unwanted Thoughts,’ VeryWellMind, 19 April 2022, <https://www.verywellmind.com/stop-technique-2671653> [accessed 16 August 2022].

- ဘဝတွင် ကျေးဇူးတင်ထိုက်သော အရာများကို ရေးမှတ်ရန် နေ့စဉ်ကျေးဇူးတင်ကြောင်း မှတ်တမ်း ခိုင်ယာရီ ကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ထို့နောက် သင်သည် သင့်အားမျှော်လင့်ချက် ဖြစ်စေသည့် အရာနှင့် သင်တန်ဖိုးထားသောအရာတွေသည် မည်သည်တို့ဖြစ်သည်ကို သင့်ကိုယ်သင် သတိပေးရန် ယင်း ခိုင်ယာရီထံပြန်သွားဖတ်နိုင်ပေသည်။
- မတူညီသောဖြစ်ရပ်များအတွက် သင်တွေ့ကြုံခံစားရသော အတွေ့များနှင့် စိတ်ခံစားတုံ့ပြန်မှုများကို ရေးမှတ်ထားရန် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာအတွေ့ခိုင်ယာရီကို သင်အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဆင်ခြင်တုံ တရားမဲ့ သော အတွေ့များနှင့် စိတ်ခံစားချက်များ ကြုံတွေ့ခဲ့ရပါက ယင်းတို့ကို ခွဲခြားသိရှိရန် သင်၏ ခိုင်ယာရီ မှတ်စုများကို ပြန်ဖတ်နိုင်ပါသည်။ ထို့နောက် ၎င်းတို့ကို ပိုမိုအပြုသဘောဆောင်သည့် အရာများဖြင့် မည်သို့အစားထိုးနိုင်မည်ကို သင်စဉ်းစားအဖြေရှာနိုင်ပါသည်။
- လက်တွေ့ကျသောပန်းတိုင်များအဖြစ် လုပ်ဆောင်မှုများပြန်လည်ခွဲခြားပြီး အစီအစဉ်ဆွဲဖို့ရန် သင် သည် အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းခိုင်ယာရီမှတ်စုကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ဤမှတ်စုအမျိုးအစားသည် စနစ်တကျ စီစဉ်ဖို့ရန် လမ်းညွှန်ပေးနိုင်ပါသည်။

သတိပဋ္ဌာန်တရား

သတိပဋ္ဌာန်တရား (mindfulness) ကျင့်ကြံခြင်းသည် ပစ္စုပ္ပန်အခိုက်အတန့်ကို မှားသည်မှန်သည်ဆိုပြီး ပြစ် တင်ဝေဖန်ပိုင်းခြားခြင်းမရှိပဲ ကောင်းစွာသိမြင်အောင် လုပ်ဆောင်သည့် လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။^{၃၃} သတိပဋ္ဌာန်တရားကျင့်ကြံမှုတွင် "နူးညံ့သိမ်မွေ့ပြီး ဂရုတစိုက်ရှိသော မှန်ဘီလူးဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေ့များ၊ ခံစားချက်များ၊ ခန္ဓာကိုယ်အာရုံခံစားမှုများနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အခိုက်အတန့်လေး တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဖြစ်ပေါ် နေသည်ကို သိအောင်လုပ်ခြင်း" ပါဝင်ပါသည်။ သတိပဋ္ဌာန်တရားကျင့်ကြံမှုတွင် အရှိကို လက်ခံခြင်းလည်း ပါဝင်ပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေ့များနှင့် ခံစားချက်များကို ကောင်းသည် ဆိုးသည်ဆိုပြီး ဝေဖန် မှုမရှိပဲ သတိလေးကပ်ပြီးအာရုံစိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ပစ္စုပ္ပန် အခိုက်အတန့်လေး၌ "မှန်မှန်ကန် ကန်" သို့မဟုတ် "လွဲမှားစွာ" တွေးတောခြင်း သို့မဟုတ် ခံစားရန် နည်းလမ်းရှိနေသည်ဟု မယုံကြည်ပဲ သတိ လေးကပ်ပြီး အာရုံစိုက်ခြင်းဖြစ်ပေသည်။ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို လေ့ကျင့်သည့်အခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် အတိတ် ကို ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အနာဂတ်ကို စိတ်ကူးယဉ်ခြင်းထက် ပစ္စုပ္ပန်တည်တည်တွင် မိမိအတွေ့ များကိုချိန်ညှိထားရပေမည်။^{၃၄}

သတိအားကောင်းအောင် တရားထိုင်ခြင်းဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်သော်လည်း သင်၏နေ့စဉ်ဘဝအတွင်းမှလည်း သတိပဋ္ဌာန်တရားကို လေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။ တရားထိုင်သည်ဆိုသည်မှာ မိမိ၏အာရုံကို ပိုမိုစူးစိုက်စေပြီး ပိုမို အားကောင်းသတိရှိရန် ရိုးရှင်းသော အလေ့အကျင့်တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။^{၃၅}

သတိပဋ္ဌာန်တရားလေ့ကျင့်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများစွာရှိပါသည်။ သတိပဋ္ဌာန်တရားလေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့်

- စိတ်ဖိစီးမှုသက်သာရာရနိုင်သည်
- နှလုံးရောဂါကိုကုသနိုင်သည်

၃၃ Elizabeth Scott, 'What Is Mindfulness?', VeryWellMind, 11 June 2020, <https://www.verywellmind.com/mindfulness-the-health-and-stress-relief-benefits-3145189> [accessed 18 August 2022].

၃၄ Greater Good Magazine, 'Mindfulness,' n.d., <https://greatergood.berkeley.edu/topic/mindfulness/definition> [accessed 18 August 2022].

၃၅ Elizabeth Scott, 'What Is Mindfulness?', 11 June 2020.

- သွေးပေါင်ချိန်ကိုလျော့ချပေးနိုင်သည်
- ကောင်းမွန်စွာအိပ်စိုက်စေနိုင်သည်
- စိတ်ကျေနပ်မှုရရှိစေသော ဘဝနေထိုင်မှုရှိလာဖို့ရန် စိတ်သဘောထားများကို အထောက်အကူပေးပါသည်။
- စိတ်ကျရောဂါ၊ **မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုရောဂါ** (SUD)၊ အစာစားမှုမှန်ခြင်းစသည့် စိတ်ရောဂါအခြေအနေများကို ကုသရာတွင် အထောက်အကူပေးပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း

အောက်ပါတို့ကိုဖတ်ရှုပြီး မှန်ကန်သည့်အဖြေတစ်ခု/အဖြေများကို စက်ဝိုင်းဝိုင်းပြီး ရွေးချယ်ပြပါ။

- ၁။ အခက်အခဲများအား ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း စွမ်းရည်များဆိုသည်မှာ
- (က) စိတ်ဝေဒနာဖြစ်လာစေသောအရာများ
 - (ခ) နားလည်မှုမှားခြင်းကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်သော နည်းလမ်းများ
 - (ဂ) စိတ်ဖိစီးမှုကိုရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနည်းများ
- ၂။ မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းရှိ ERD များအတွက် မိမိကိုယ်ကိုစောင့်ရှောက်ခြင်း (self-care) ကိုအထူးတိုက်တွန်းရသည့်အကြောင်းမှာ
- (က) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှု အပြည့်အဝရရှိရန် အကန့်အသတ်ရှိနေခြင်း
 - (ခ) မဖြစ်မနေဆောင်ရွက်ရမည့်ဖြစ်ခြင်း
 - (ဂ) မြန်မာနိုင်ငံတွင် စိတ်ကုထုံးပညာရှင် (သို့) စိတ်ရောဂါပညာရှင်များမရှိသောကြောင့်ဖြစ်သည်
- ၃။ အသက်ကိုပြင်းပြင်းရှူခြင်း၏နောက်ထပ်အမည်တစ်ခုမှာ
- (က) ဝမ်းဗိုက်ဖြင့်အသက်ရှူခြင်း
 - (ခ) ဗိုက်ဖြင့်အသက်ရှူခြင်း
 - (ဂ) ပုံစံကားချပ်ဖြင့်အသက်ရှူခြင်း

အလုပ်လေ့ကျင့်ခန်း

စိတ်ဖိစီးမှုကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနည်းအမျိုးမျိုးကို ချရေးပါ။

သင်ချရေးထားသော ဖြေရှင်းနည်းများထဲမှာ အပြုသဘောဆောင်ပြီး စိတ်ဖိစီးမှုကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရာတွင် အမှန်တကယ် အထောက်အကူပြုသည်တို့ကို ရွေးချယ်ဖော်ထုတ်ပါ။ သို့မဟုတ် သင့်ကျန်းမာရေး၊ စိတ်၊ လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့်/သို့မဟုတ် အလုပ်အတွက် အန္တရာယ်ဖြစ်စေသော နည်းလမ်းတစ်ခုခုကို ရွေးချယ်ဖော်ထုတ်ပါ။

ပြန်ပြောင်းသုံးသပ်ခြင်း

ERD များနှင့် မြန်မာနိုင်ငံမှ တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများ အားလုံး ၎င်းတို့၏ စိတ်ကျန်းမာရေးကို ကောင်းမွန်စွာ ဂရုစိုက်ပါက မည်သို့မည်ပုံ ဖြစ်လာမည်ကို မြင်ယောင်ကြည့်ပါ။ အဘယ်အရာများသည်ကွာခြားမှုရှိပြီး မည်

ကဲ့သို့ကွာခြားမည်နည်း။

ဆွေးနွေးခြင်း

အကယ်၍ သင်သည်အခြားအဖွဲ့ဝင်များနှင့်အတူ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုတွင် အလုပ်လုပ်နေပြီး အချင်းချင်း ဆက်သွယ်ရန် အန္တရာယ်ကင်းပါက အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆွေးနွေးပါ။

- ၁။ စိတ်ဖိစီးမှုကို ရင်ဆိုင်ရန် အခြားနည်းလမ်းများကို ပိုင်းစဉ်းစားပါ။ မိမိတို့၏စိတ်ကူးနည်းလမ်းများကို ချရေးပါ။
- ၂။ သင့်အဖွဲ့အတွင်းရှိ အဖွဲ့သားတစ်ဦးစီသည် အကြပ်အတည်းနှင့် အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် အချင်းချင်း မည်သို့ကူညီနိုင်မည်နည်း။ မိမိတို့၏စိတ်ကူးနည်းလမ်းများကို ချရေးပါ။

၅(ဃ) မြန်မာပြည်မှ/ပြည်တွင်းရှိ ERD များအတွက် စိတ်ပိုင်းလူမှုပိုင်း ဆိုင်ရာ အကူအညီပေးမှုများ

စာအကြောင်း

အောက်ပါမေးခွန်းများကိုဖြေဆိုပါ

- ၁။ ဤအပိုင်းတွင် “စိတ်ပိုင်းလူမှုပိုင်းဆိုင်ရာအကူအညီပေးမှုများ”ကို ဖော်ပြထားပါသည်။ ယင်းစကား
ရပ်သည် ဘယ်အရာကိုရည်ညွှန်းသည်ဟု သင်ထင်သနည်း။
- ၂။ စိတ်ပိုင်းလူမှုပိုင်းဆိုင်ရာအကူအညီပေးမှုများ ဥပမာများမှာ မည်သည့်အရာများဖြစ်မည်ဟု သင်ထင်
သနည်း။

တစ်ခါတစ်ရံတွင် ERD များနှင့် တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများသည် စိတ်ဖိစီးမှုများနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ
စိန်ခေါ်မှုများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်းရန် အခက်အခဲရှိနိုင်ပါသည်။ စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် စိတ်
ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖိစီးမှုများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် မိမိတို့တစ်ဦးချင်းစီ၏ (ခံနိုင်စွမ်း) အတိုင်းအတာများကို
နားလည်သိရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။ သို့မှသာ မိမိကိုယ်ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်နေသည့်ကြားတွင် ရုန်းကန်ဖို့
ရန် ခက်ခဲလာသည့်အခါ ကျွမ်းကျင်သူများ၏ အကူအညီကို ချက်ချင်းရယူနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ကျွမ်းကျင်သူများ၏အကူအညီရယူရန် စတင်စဉ်းစားသည့်သည့် အချို့သော လက္ခဏာရပ်များ/ အကြံပြုချက်
များမှာ -

- အလွန်အမင်းစိတ်ရှုပ်လာသည်ဟုခံစားရခြင်း - အနားယူ၍မရ သို့မဟုတ် အသက်ရှူတောင်မဝသလို
ခံစားရနိုင်ပြီး သင့်တွင် လုပ်စရာများလွန်းခြင်း သို့မဟုတ် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် ကိစ္စများလွန်းခြင်း
ကဲ့သို့ ခံစားရနိုင်နေပေသည်။
- မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့နေသည်ဟုခံစားရခြင်း - ဘဝနှင့် အနာဂတ်သည် တန်ဖိုးမရှိ၊ အဓိပ္ပါယ်မဲ့နေ
သကဲ့သို့ သင်အမြဲတမ်းခံစားနေရနေပေမည်။ သင်သည် စိတ်အားထက်သန်မှုမရှိဟု နှင့်/သို့မဟုတ်
မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့နေသည်ဟု ခံစားနေရနေပေမည်။
- အဆုံးစီရင်ရန်စိတ်ကူးခြင်းနှင့်/သို့မဟုတ်ကြိုးပမ်းမှု- မိမိကိုယ်ကို အန္တရာယ်ပြုခြင်း နှင့်/သို့မဟုတ် မိမိ
ကိုယ်ကိုအဆုံးစီရင်ရန် အကြံအစည်များ စတင်ရရှိလာသောအခါ သို့မဟုတ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နာကျင်
အောင်ပင် စတင်လုပ်ဆောင်လာပါက အကူအညီ ချက်ချင်းရယူရန် လိုအပ်ပါသည်
- အချိုးအစားမမျှသော အမျက်ထွက်မှု၊ ဒေါသ သို့မဟုတ် နာကြည်းမှု - စိတ်တိုလာလျှင် ဒေါသထွက်
တတ်သည်မှာ ပုံမှန်ဖြစ်ပါသည်။ ရံဖန်ရံခါတွင် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဒေါသတကြီးဖြစ်မှု သည်ပင်လျှင် ပုံ
မှန်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ယင်းထက်လွန်ကဲပြီး ဒေါသထွက်ကာ အခြေအနေနှင့် အချိုးအစားမမျှဘဲ
ဖြစ်လာပါက သို့မဟုတ် ဒေါသစိတ်သည် သင်အား ကြမ်းတမ်းသော သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်
သော လုပ်ရပ်များကို ပြုလုပ်လာစေပါက ကျွမ်းကျင်သူများ၏ အကူအညီကို ရယူရန် သင်စဉ်းစားသင့်
ပေသည်

ERD သို့မဟုတ် တက်ကြွလှုပ်ရှားသူတစ်ဦးသည် ကျွမ်းကျင်သူများ၏အကူအညီကို ရယူသောအခါတွင် ဘာ

ကိုမျှော်လင့်ထားရမည်ကို မသိနိုင်ကြပေ။ ERD သို့မဟုတ် တက်ကြွလှုပ်ရှားသူသည် မိမိကိုယ်ကို အပြစ်ရှိနေသည်ဟု ခံစားရခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တင်နေမှုမျိုး ကြုံတွေ့ခံစားနေရသည့်အတွက် ကျွမ်းကျင်သူ၏ အကူအညီရယူပါက အများက ကဲ့ရဲ့ပြောဆိုမည်ကို စိုးရိမ်တတ်ကြပါသည်။ ယင်းနှင့် အခြားအကြောင်းများကြောင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုသစောင့်ရှောက်မှု လုပ်ငန်းစဉ်၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအဖြစ် တစ်ဆင့်ခြင်းဆောင်ရွက်သည့်သော အောက်ပါအဆင့်သုံးဆင့်ကို ERD များနှင့် တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများ သိရှိထားပါက အသုံးဝင်နိုင်ပေသည်။

၁။ အကဲဖြတ်ခြင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကဲဖြတ်ခြင်းသည် လူတစ်ဦးနှင့် သူ၏ အပြုအမူကို စိတ်ပညာရှင်များက ပိုမိုနားလည်နိုင်စေနိုင်မည့် အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်ပေသည်။ ၎င်းသည် လူတစ်ဦး၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာ၊ စိတ်နေစိတ်ထား၊ ဉာဏ်စွမ်းရည်များနှင့် အခြားပင်ကိုယ် “အားသာချက်များ” နှင့် “အားနည်းချက်များ” ၏ အဓိကအစိတ်အပိုင်းများကို ဖော်ထုတ်ပေးရန် အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။ အကဲဖြတ်ရာတွင် အောက်ပါအစိတ်အပိုင်းများအားလုံး သို့မဟုတ် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း^{၃၆} ပါဝင်နိုင်ပါသည်။

- ကုသရေးဆိုင်ရာမေးမြန်းမှု - စိတ်ပညာရှင်သည် ပုံမှန်အားဖြင့် မေးခွန်းများမေးပြီး အကူအညီရယူသူကို လေ့လာပါသည်။ အချို့သောမေးခွန်းများသည် လူတစ်ဦး၏ဘဝတွင် အရေးပါသောဖြစ်ရပ်များအကြောင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ယင်းကဲ့သို့မေးမြန်းခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ရောဂါရှာဖွေရေးနှင့် အကူအညီရယူသူအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုသစောင့်ရှောက်မှုအတွက် သီးသန့် အစီအစဉ်တစ်ခု ရေးဆွဲရာတွင် အသုံးဝင်မည့် အချက်အလက်များကို ရယူဖို့ရန်ဖြစ်သည်။
- ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးအကဲဖြတ်ခြင်း- ယင်းသည် ပုံမှန်အားဖြင့် ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်မှု (IQ) အဆင့်စမ်းသပ်မှုကို ရည်ညွှန်းပါသည်။
- စိတ်နေစိတ်ထားကိုအကဲဖြတ်ခြင်း - စိတ်ပညာရှင်သည် မေးခွန်းများမေးမြန်းခြင်း၊ ကိရိယာများအသုံးပြုကာ အကူအညီရယူသူအား ကြည့်ရှုလေ့လာခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့၏ စိတ်နေစိတ်ထားသည် မည်သို့ရှိသနည်းဟူသည်ကို သိရှိနိုင်ပါသည်။
- အပြုအမူဆိုင်ရာအကဲဖြတ်ခြင်း- ဤအကဲဖြတ်မှုကို မတူညီသော အပြုအမူဆိုင်ရာ အားသာချက်များနှင့် စွမ်းဆောင်ရည်များကို သိရှိနိုင်ရန် အသုံးပြုပါသည်။
- အာရုံကြောစိတ်ပညာဆိုင်ရာ အကဲဖြတ်ခြင်း- ဤအကဲဖြတ်မှု လူတစ်ဦး၏ ဦးနှောက် အလုပ်လုပ်ပုံကို တိုင်းတာသည့် စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုဖြစ်သည်။

၂။ ကုသမှု

စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စိန်ခေါ်မှုများနှင့် စိတ်ရောဂါအခြေအနေများရှိသည့် လူတစ်ဦးချင်းစီအတွက် ကုသမှုပုံစံ အမျိုးမျိုးရှိပါသည်။ ကုသမှုနည်းလမ်းအချို့ မှာ -

- **စိတ်ကုထုံး** - ဤကုထုံးပုံစံတွင် တစ်ဦးချင်း၊ အုပ်စုလိုက်နှင့် မိသားစုအလိုက် အဖြစ်အမျိုးမျိုးရှိပါသည်။ ၎င်းကို တစ်ခါတစ်ရံတွင် စိတ်ပညာရှင်နှင့် အကူအညီတောင်းနေသူအကြား စကားပြောဆိုမှုမှတဆင့် အဓိကထားပြီးဆောင်ရွက်သောကြောင့် ၎င်းကို “စကားပြောကုထုံး” ဟုလည်းခေါ်သည်။ စိတ်ကုထုံးတွင် ကွဲပြားသောကုထုံးပုံစံအမျိုးမျိုးရှိပါသည်။ ဥပမာ -

^{၃၆} စိတ်ပညာရှင်အချို့သည် ကုသရေးဆိုင်ရာစစ်ဆေးမေးမြန်းမှုတစ်ကြိမ်သာ ပြုလုပ်လေ့ရှိပြီး အခြားနောက်ထပ် စစ်ဆေး အကဲဖြတ်မှုများကို ထပ်မန်လုပ်ဆောင်ခြင်းမရှိပေ။

- o လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာကုထုံး (Interpersonal Therapy (IPT)) - ဤကုထုံးပုံစံသည် လူအချင်းချင်း ဆက်သွယ်မှုနှင့် လူမှုဆက်ဆံရေးပြဿနာများကို ရေတိုဖြေရှင်းရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ စိတ်ပညာရှင်သည် အကူအညီရယူသူအား ၎င်းတို့တွင်ရှိသော ပြဿနာများ ဖြစ်သည့် ကျန်းမာရေးနှင့်မညီညွတ်သော စိတ်ခံစားမှုများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနည်းများ ကဲ့သို့သော အကူအညီရှာဖွေနေသူအားပံ့ပိုးပေးပြီး အခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံရေးရာတွင် ပိုမိုသင့်တော်ကောင်းမွန်သော နည်းလမ်းများကို အကြံပေးလမ်းညွှန်ပေးပါသည်။
- o သိမြင်မှုဆိုင်ရာ အပြုအမူကုထုံး (Cognitive Behavioral Therapy - CBT)- ဤကုထုံးပုံစံသည် လက်ရှိပြဿနာများနှင့် လက်ရှိအခြေအနေကို အာရုံစိုက်ပါသည်။ ၎င်းပုံစံသည် အတွေးနှင့် အပြုအမူပုံစံများကို ထိန်းချုပ်ပြီး အန္တရာယ်ရှိသော အတွေးများကို ပိုမိုအသုံးဝင်သော အတွေးနှင့် အပြုမူများဖြင့် အစားထိုးဖို့ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။
- o စိတ်အဟုန် ကုထုံး (Psychodynamics therapy)- ဤကုထုံးပုံစံသည် အကူအညီရယူသူ၏ ကလေးဘဝအတွေ့အကြုံများကို အာရုံစိုက်ပြီး ကုသပေးပါသည်။ ယင်းကုထုံး၏ အခြေခံယူဆချက်တစ်ခုမှာ လူတွေ၏ မသိစိတ်ထဲတွင် ခံစားချက်များ နှင့်/သို့မဟုတ် အတွေးတွေသည် ထပ်ခါထပ်ခါ ပေါ်လာလျက်ရှိပြီး လူတွေ၏ဘဝကို အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေသည်ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။ ဤကုထုံးပုံစံသည် ဤခံစားချက် နှင့်/သို့မဟုတ် အတွေး အမျိုးအစားများကို ကိုယ်ကိုယ်ကိုသိလာစေရန်နှင့် နေသားတကျဖြစ်နေသည့် ပုံစံဟောင်းများမှ ရုန်းထွက်နိုင်အောင်ကူညီပေးရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။^{၃၇}
- လူသားဝါဒကုထုံးပုံစံ (Humanistic therapy) - ဤကုထုံးပုံစံသည် လူသားများအပေါ် အပြုသဘောဆောင်သောအမြင်ကို အခြေခံထားပါသည်။ ၎င်းသည် “ပြဿနာများ” သို့မဟုတ် လူများမှ မည်ကဲ့သို့ “မှားယွင်းနေသည်” ကို အာရုံမစိုက်ခြင်းမရှိပါ။ ယင်းအစား ဤကုထုံးပုံစံသည် အကူအညီ ရယူသူအား ၎င်းတို့သည် ဘဝတွင်မည်သည့်နေရာသို့ရောက်နေပုံ နှင့် မည်သည့်အရာများက မိမိဘဝအတွက် အဓိပ္ပာယ်ရှိနေသည်တို့ကို စဉ်းစားအဖြေရှာနိုင်ဖို့ရန် ကူညီပေးပါသည်။ လူသားဝါဒကုထုံးပုံစံသည် တစ်ဦးချင်း၏စိတ်နေစိတ်ထား၊ ကျွမ်းကျင်မှု၊ စိတ်ဝင်စားမှု၊ တန်ဖိုးထားမှုများနှင့် ထူးခြားသော အတွေ့အကြုံများကဲ့သို့ ပုဂ္ဂလိကလက္ခဏာများကို ဗဟိုပြုပြီး တန်ဖိုးထားပါသည်။^{၃၈}
- အနုပညာကုထုံး - ဤကုထုံးပုံစံတွင် ပန်းချီရေးဆွဲခြင်း၊ သီချင်းဆိုခြင်း၊ တူရိယာတီးခတ်ခြင်း၊ ကဗျာရေးခြင်း၊ ပြဇာတ်ဖျော်ဖြေခြင်း၊ သို့မဟုတ် ပန်းပုဖန်တီးခြင်းစသည့် မတူညီသော အနုပညာများနှင့် ဖော်ထုတ်ပြသမှုတို့ ပါဝင်ပါသည်။ အကူအညီရယူသူသည် ၎င်းတို့၏ပြဿနာများနှင့်/သို့မဟုတ် အတွင်းစိတ်ခံစားချက်များကို အနုပညာလက်ရာများဖြင့်ဖော်ပြနိုင်သလို ၎င်းတို့၏စိတ်ဖိစီးမှုများကို ဖြေလျှော့နိုင်ဖို့ရန်အတွက် အနုပညာလိုက်စားနိုင်ပါသည်။
- သရုပ်ဖော်ကုထုံး - ဤကုထုံးပုံစံကို ကလေးသူငယ်များနှင့် ဉာဏ်ရည်ညာဏ်သွေးနှင့် မှတ်ဉာဏ် မသန်စွမ်းသူအများစုတွင် အသုံးပြုပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် စိတ်ပညာရှင်သည် လူတစ်ယောက်ကို တုန်လှုပ်ဖွယ်ရာဖြစ်ရပ်များနှင့် ယင်းကြောင့်ထွက်ပေါ်လာသော စိတ်ခံစားမှုများနှင့် အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ဖို့ရန် ယင်းတွေ့ကြုံခဲ့ရသည့် အရာတစ်ခုခုကို ပုံဆွဲပြရန်

၃၇ American Psychiatric Association, 'What is Psychotherapy?,' reviewed January 2019, <https://psychiatry.org/patients-families/psychotherapy> [accessed 23 August 2022].

၃၈ Kendra Cherry, 'What is Humanistic Therapy?,' VeryWellMind, updated 6 July 2022, <https://www.verywellmind.com/humanistic-therapy-definition-types-techniques-and-efficacy-5203657> [accessed 23 August 2022].

သို့မဟုတ် သရုပ်ဖော်ပြဖို့ရန် ညွှန်ကြားလေ့ရှိပါသည်။

- တိရစ္ဆာန်အကူအညီရယူသည့်ကုထုံး- ဤကုထုံးပုံစံသည် အကူအညီရယူသူအား ဘေးကင်းပြီး နှစ်သိမ့်မှုရရှိစေရန် ခွေး၊ ကြောင် သို့မဟုတ် မြင်းများကဲ့သို့သော တိရစ္ဆာန်များကို အသုံးပြုစေပါသည်။ အကူအညီရယူသည် တိရစ္ဆာန်များအနီးတွင် ရှိနေခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့၏ တာဝန်သိစိတ်နှင့် ၎င်းတို့၏ ဆက်သွယ်မှုစွမ်းရည်ကို မြှင့်တင်ပေးနိုင်ပါသည်။^{၃၉}

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကျွမ်းကျင်သော စိတ်ကျန်းမာရေး အထူးကုဆရာဝန်များနှင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများရှိသော်လည်း ဖော်ပြထားသော ကုထုံးပုံစံများအားလုံးကို ERD နှင့် မြန်မာနိုင်ငံရှိ တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများမှ အလွယ်တကူရနိုင်မည်မဟုတ်သည်ကို သတိပြုပါ။

၃။ လူနာလွှဲပြောင်းပေးခြင်း

လူနာလွှဲပြောင်းပေးခြင်း (referral) ဆိုသည်မှာ အခြေအနေတစ်ခု သို့မဟုတ် ပြဿနာတစ်ခုကို စုံစမ်းစစ်ဆေးဖို့ရန်၊ ထင်မြင်ချက်၊ ကုသမှုနှင့်/သို့မဟုတ် စီမံခန့်ခွဲမှုပေးနိုင်ရန် အတွက် ကျွမ်းကျင်သူ သို့မဟုတ် ပညာရှင်တစ်ဦးထံ အကူအညီတောင်းဆိုခြင်းဖြစ်သည်။ လွှဲပြောင်းပေးအပ်မှု အမျိုးအစား နှစ်မျိုးမှာ -

- ၁။ တူညီသောနယ်ပယ်ရှိ ပညာရှင်များအကြားလွှဲပြောင်းခြင်း - နယ်ပယ်တစ်ခုတည်းရှိ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင် အချင်းချင်း လွှဲပြောင်းပေးခြင်းများ ဥပမာ စိတ်ပညာရှင်တစ်ဦးမှ အခြားတစ်ဦးထံ သို့လွှဲအပ်မှု
- ၂။ မတူညီသောနယ်ပယ်ရှိ ပညာရှင်များအကြားလွှဲပြောင်းခြင်း - နယ်ပယ်မတူညီသော ကျွမ်းကျင်ပညာရှင် အချင်းချင်း လွှဲပြောင်းပေးခြင်းများ ဥပမာ **စိတ်ရောဂါဆရာဝန်**မှ စိတ်ပညာရှင်ထံသို့ လွှဲအပ်မှု

လူနာလွှဲပြောင်းမှုအား ပုံမှန်အားဖြင့် စာ သို့မဟုတ် မှတ်စုအဖြစ် ရေးသားထားပြီး လွှဲပြောင်းပေးပို့မှုသည် ပုံမှန်အားဖြင့် အချို့သော လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို လိုက်နာရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ပံ့ပိုးစောင့်ရှောက်မှုများကို တတ်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံး ပေးဆောင်သင့်သည်ဟု ယူဆရသော အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် ခြွင်းချက်အားဖြင့် ရှိနိုင်ပါသည်။ သို့မဟုတ် စာဖြင့် လွှဲပြောင်းပေးပို့ရာတွင် ပျောက်ဆုံးသွားခြင်း၊ ခိုးယူခံရခြင်း သို့မဟုတ် ဖျက်ဆီးခံရခြင်းတို့ လည်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ၏ လက်ရှိအခြေအနေတွင် ကျွမ်းကျင်သူများ ရှားပါးလာခြင်းကြောင့် လူနာလွှဲပြောင်းပေးခြင်းများ အကန့်အသတ်ရှိနိုင်ပါသည်။ လူနာလွှဲပြောင်းမှုများ ရှိလာသည့်အခါ တင်းကျပ်သော လုပ်ထုံးလုပ်နည်းပုံစံ သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းစဉ်အရမဟုတ်ပဲ မြေပြင်အခြေအနေနှင့် အကူအညီလိုအပ်နေသူတစ်ဦး၏ ရရှိနိုင်သော အချက်အလက်များအပေါ် အခြေခံ၍ သီးသန့်ပုံစံဖြင့် ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။ လူနာလွှဲပြောင်းညွှန်းဆိုမှုရယူလိုသော ERD များနှင့် တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများသည် ၎င်းတို့လိုအပ်သောအကူအညီကို အချိန်နှင့်တပြေးညီ သို့မဟုတ် စနစ်တကျပုံစံ မရရှိနိုင်ပေ။ သို့တိုင် အထူးကုများနှင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်း အများအပြားသည် အကူအညီရယူသူများ လိုအပ်သော ကုသစောင့်ရှောက်မှုကို တတ်နိုင်သမျှ ရရှိစေရန် ကြိုးပမ်းလျက်ရှိနေကြသည်။

ပြင်းထန်သော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများနှင့် ကြုံတွေ့နေရသော လိင်အကြမ်းဖက်

၃၉ Adapted from American Psychiatric Association, 'What is Psychotherapy?', reviewed January 2019.

မှု ကျူးလွန်ခံရသူ/ လွတ်မြောက်ခဲ့သူနှင့် မိသားစုဝင်များနှင့် တွေ့ဆုံပါက စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် အခြားသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ကျွမ်းကျင်သူများထံသို့ အမျိုးမျိုးသော အခြေအနေများတွင် ညွှန်းဆိုလွှဲအပ် နိုင်ပါသည်။ အောက်ဖော်ပြပါ တုံ့ပြန်မှုများ၊ အပြုအမူများနှင့် ရောဂါလက္ခဏာများသည် ညွှန်းဆို လွှဲပြောင်းပေးရန်လိုအပ်ကြောင်းကို ပြသလျက်ရှိပါသည်။

- မိမိကိုယ်မိမိစောင့်ရှောက်နိုင်မှုမရှိခြင်း - ထိုသူသည် အစားမစား၊ ရေမချိုး၊ သို့မဟုတ် အဝတ်အစား မပြောင်းလဲပဲနေလျက်ရှိနိုင်ပါသည်။ ယင်းသည် **စိတ်ခံစားမှုကင်းမဲ့**လျက်ရှိပြီး အခြားသူများနှင့် အဆက်အသွယ်ဖြတ်ကာ နေ့စဉ်သွားလာလှုပ်ရှားမှုများကို ကိုယ်တိုင်မစီမံနိုင်ခြင်း။
- စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း - ထိုသူသည် မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့နေမှု နှင့်/သို့မဟုတ် စိတ်ပျက်အားငယ်မှု ပြည့်နှက်လျက်ရှိသည်ခံစားချက်မျိုးကိုပြသလျက်ရှိပါသည်။ သူတို့တွင် မိမိကိုယ်ကိုတန်ဖိုးမရှိခြင်း၊ အပြစ်ရှိနေခြင်း သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်ကို အပြစ်တင်ခြင်း စသည့် ခံစားချက်များပြင်းထန်စွာရှိနေပါသည်။ အကြောင်းတစ်စုံတစ်ရာမရှိပဲ မကြာခဏ ငိုတတ်သည်။ ၎င်းတို့သည် အခြားသူများထံမှ ရှောင်ဖယ်နေတတ်ပြီး (သို့မဟုတ်) အလုပ်ကိစ္စများတွင်ပါဝင်ရန် မစွမ်းဆောင်နိုင်သည်ကို ပြသကြသည်။
- အရက်နှင့်/သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲမှု ပြဿနာ - ထိုသူသည် မူးယစ်ဖို့ရန်၊ အရက်မူးဖို့ရန် သို့မဟုတ် အရက်သောက်သုံးခြင်း သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲခြင်းကို ရပ်တန့်၍မရကြောင်း ပြောဆိုလာသည်။ ယင်းသည် စိတ်ခံစားချက်ကို ပြောင်းလဲစေသော အရာများဖြင့် နာကျင်မှုကို တားဆီးဖို့ရန် ကြိုးစားလာသည်။ ယခင်က အရက်မူးယစ်ဆေးဝါးရှောင်ထားရမှ တဖန် ပြန်လည်သုံးစွဲလာသည်။ ထိုသူသည် အရက် သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှုကြောင့် အလုပ် သို့မဟုတ် အခြားတာဝန်ဝတ္တရားများကို ပေါ့လျော့လာပါသည်။
- အဆုံးစီရင်မှု သို့မဟုတ် **လူသတ်မှု**အကြံအစည်များ သို့မဟုတ် အစီအစဉ်များ - ထိုသူသည် “ငါ ဆက်မလျှောက်နိုင်တော့ဘူး”၊ “ငါခံစားနေရတဲ့ ဒီဆိုးရွားတဲ့ဝေဒနာကို အဆုံးသတ်ချင်တယ်” “သေချင်ပြီ”၊ “တမလွန်ကကျွန်မခင်ပွန်းနဲ့ သွားတွေ့တော့မယ်” သို့မဟုတ် “ငါသူနဲ့စာရင်းရှင်းမယ်” သို့မဟုတ် “အဲဒီလူကို ငါသေချာပေါက် ကလဲ့လက်စားချေမယ်” စသဖြင့် ပြောဆိုလာသည်။ ထိုသူသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်တင်ခြင်း သို့မဟုတ် အခြားသူ၏သေဆုံးမှုအတွက် တာဝန်ရှိသည်ဟု ပြည့်နှက်ခံစားနေရတတ်သည်။
- စိုးရိမ်ပူပန်မှုနှင့် **အလွန်အကျွံနှိုးကြားနေမှု** - ထိုသူသည် အလွန်တုန်လှုပ်နေခြင်း၊ ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း၊ ကယောင်ကတမ်းခြင်း၊ အိပ်မပျော်နိုင်ပဲ မကြာခဏ စိတ်အနှောက်အယှက် ဖြစ်စေသော အိပ်မက်ဆိုးများမက်ခြင်း၊ အတိတ်ကဖြစ်ရပ်များပြန်မြင်ခြင်းနှင့် အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေသော အတွေးများ ပေါ်လာခြင်းတို့ကို ကြုံတွေ့နေတတ်သည်။ ထိုသူသည် သီးခြားဖြစ်ရပ်တစ်ခုနှင့် ဆက်စပ်သောပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေများအကြောင်းကို အမြဲတမ်းတွေးတောနေပေမည်။
- **စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း** - ထိုသူသည် ထိုင်းမှိုင်းနေတတ်ပြီး ရက်စွဲ၊ အချိန် သို့မဟုတ် တည်နေရာကို အတိအကျမပြောပြတတ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် လွန်ခဲ့သော ၂၄ နာရီအတွင်းရှိ အဖြစ်အပျက်များကို ပြန်လည်မပြောပြနိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် လက်ရှိဖြစ်ပျက်နေသည်ကို နားလည်မနေခြင်း စသည်တို့ ကြုံတွေ့နေရတတ်သည်။
- **စိတ်သီးခြားဖြစ်နေခြင်း** - ထိုသူသည် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အဆက်အစပ်ပြတ်တောက်မှုနှင့် ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့် ထိတ်လန့်စရာ အတွေ့အကြုံကို အပြည့်အစုံမမှတ်မိကြောင်း ပြသတတ်သည်။ ထိုသူသည် မိမိတို့ကိုယ်ကို “အခြားရှုထောင့်မှ” ရှုမြင်လေ့ရှိပြီး ၎င်းတို့၏ပတ်ဝန်းကျင်ကို လက်တွေ့မကျ သို့မဟုတ်

အချိန်ရေစီးကြောင်းသည် ပုံပျက်နေသည်ဟု ထင်မြင်နေတတ်သည်။

- အကြမ်းဖက်မှု- အကြမ်းဖက်မှုများနှင့် ထိတွေ့ခဲ့ဖူးသူအား သက်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များထံ ညွှန်းဆိုလွှဲအပ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

အကယ်၍ သင်သည် ERD သို့မဟုတ် အခြားသူများကိုကူညီနေသော တက်ကြွလှုပ်ရှားသူ တစ်ဦးဖြစ်ပါက အထက်ဖော်ပြပါ တုံ့ပြန်မှုများ၊ အပြုအမူ သို့မဟုတ် လက္ခဏာများကို အခြားသူများထံ သတိပြုမိပါက ညွှန်းဆိုလွှဲအပ်မှုများ ပြုလုပ်ရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း

အောက်ဖော်ပြပါတို့သည် မှန်သလား၊ မှားသလား၊ မှားပါက ပြင်ဆင်ပေးပါ။

- ၁။ စိတ်ပိုင်းလူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ကူညီစောင့်ရှောက်မှုပေးရာတွင် အကဲဖြတ်ခြင်းသည် ပထမခြေလှမ်းဖြစ်ပါသည်။
- ၂။ ကုသရေးဆိုင်ရာမေးမြန်းမှုသည် လူနာအား မည်သို့ကူညီရမည်ကို စိတ်ပညာရှင်အား လမ်းညွှန်ပေးပါသည်။
- ၃။ လူနာလွှဲအပ်မှုကို စာဖြင့်သာရေးသားဆောင်ရွက်သည်။
- ၄။ လူနာလွှဲအပ်မှုပုံစံ နှစ်မျိုးရှိပါသည်။

အလုပ်လေ့ကျင့်ခန်း

ERD များနှင့် မြန်မာနိုင်ငံမှ တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများကြားတွင် အဖြစ်များသော စိတ်ရောဂါအခြေအနေအချို့ကို အွန်လိုင်းတွင် ရှာဖွေကြည့်ပါ။ ထို့နောက် အဆိုပါ ERD များနှင့် တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများအတွက် အကျိုးကျေးဇူးရနိုင်သည်ဟု သင်ထင်မြင်သည့် ကုထုံးပုံစံများကို ချရေးပါ။ ဤလက်ကမ်းစာအုပ်တွင် ယခုအထိ သင်လေ့လာခဲ့ရသည်များအချက်အပေါ် အခြေခံပြီး သင်၏အကြံပြုချက်များကိုရေးသားပါ။

ပြန်ပြောင်းသုံးသပ်ခြင်း

အောက်ပါမေးခွန်းများကိုဖြေဆိုပါ။

- ၁။ တစ်စုံတစ်ဦးကို စိတ်ကျန်းမာရေးကျွမ်းကျင်သူထံ ညွှန်းဖူးပါသလား။ ညွှန်းခဲ့ဖူးသည်ဆိုလျှင် မည်ကဲ့သို့ ကနဦး အကဲဖြတ်မှုမျိုး သင်ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသလဲ။ သင် လွှဲပြောင်းပေးခဲ့သော သက်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူကို သင်မည်ကဲ့သို့ ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခဲ့သနည်း။
- ၂။ ERD များနှင့် မြန်မာနိုင်ငံတွင်း/မှ တက်ကြွလှုပ်ရှားသူများ လူနာညွှန်းဆိုလွှဲပြောင်းပေးပို့ခြင်း သို့မဟုတ် လက်ခံခြင်းရာတွင် ကန့်သတ်ချက်များ ရှိပါသလား။

I အဖြေများ

အောက်တွင် လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ အလုပ်လေ့ကျင့်ခန်းများ၊ ပြန်လှန်သုံးသပ်မှုများ နှင့် ဆွေးနွေးချက် မေးခွန်းများ၏ မှန်ကန်ပြီး ဖြစ်နိုင်သောအဖြေများကို တွေ့နိုင်ပါသည်။ သင်၏ကိုယ်ပိုင်တွေးခေါ်မှု၊ ထင်မြင် ယူဆချက်များ၊ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှု နှင့် သို့မဟုတ် အတွေ့အကြုံများအပေါ်အခြေခံ၍ မေးခွန်းများကို ဖြေရမည်ဖြစ်သောကြောင့် အောက်ပါအဖြေများကို သင်၏ကိုယ်တိုင် မစဉ်းစားနိုင်တော့မှသာ ကြည့်ပါ။

၅(က)

စာအမြည်း

ဖြစ်နိုင်သောအဖြေများ -

- ၁။ စိတ်ကျန်းမာရေးတွင် သိမြင်မှု၊ အပြုအမူ၊ စိတ်ခံစားချက် နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာယာကောင်းမွန်မှု တို့ ပါဝင်ပါသည်။
- ၂။ “စိတ်ကစဉ်းကလျားဖြစ်ခြင်း” နှင့် “စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမကျန်းမာမှု” စသည့်စကားရပ်များကို ကွာခြားမှု မရှိသောကြောင့် အပြန်အလှန် အသုံးပြုကြသည်။
- ၃။ ကောင်းမွန်သောဘဝနေထိုင်မှု (wellbeing) ဆိုသည်မှာ ရွှင်လန်းခြင်း၊ ပြည့်စုံခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်း နှင့် ပျော်ရွှင်ခြင်း အခြေအနေကို ဆိုလိုသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း

- ၁။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကောင်းမွန်သောဘဝနေထိုင်မှု
- ၂။ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာကောင်းမွန်သောဘဝနေထိုင်မှု
- ၃။ စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာကောင်းမွန်သောဘဝနေထိုင်မှု
- ၄။ လူမှုဆိုင်ရာကောင်းမွန်သောဘဝနေထိုင်မှု
- ၅။ စိတ်ဝိညာဉ်ရေးရာကောင်းမွန်သောဘဝနေထိုင်မှု

၅(ခ)

စာအမြည်း

ဖြစ်နိုင်သောအဖြေများ -

- ၁။ သွယ်ဝိုက်စိတ်ဒဏ်ရာ ဆိုသည်မှာ တစ်စုံတစ်ဦးနှင့် အလုပ်တွဲလုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ထိတွေ့ခြင်း၏ ရလဒ်အဖြစ် တစ်စုံတစ်ဦး၏ အပျက်သဘောဆောင်သော ပြောင်းလဲမှုဟူ၍ဆိုနိုင်ပြီး စိတ်ဖိစီးမှု ဆိုသည်မှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှုပ်ထွေးမွန်းကြပ်လာမှုဟု သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။
- ၂။ တုန်လှုပ်ခြောက်ခြားဖွယ်ရာဘဝအတွေ့အကြုံများနှင့် ရင်ဆိုင်လာခဲ့ရပြီး သူများတွေလို မခံစားခဲ့ရပဲ

ပြန်လည်ကျန်းမာလာပြီး ဘဝကို ရှေ့ဆက်လျှောက်သွားတဲ့လူတွေအတွက် အပြစ်ရှိသလို ခံစားရလေ့ ရှိပါသည်။ ယင်းခံစားချက်သည် လွတ်မြောက်ပြီးနောက် သို့မဟုတ် အန္တရာယ်မှ ဝေးရာသို့ ပြောင်းရွှေ့လာ ပြီးနောက် ပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းသော လှုပ်ရှားမှုများကို မလုပ်ဆောင်နိုင် သို့မဟုတ် မပျော်မွေ့နိုင်မှုကိုလည်း ရည်ညွှန်းပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း

အဖြေမှန်များ - ၁(ခ)၊ ၂(က) နှင့် ၂(ဂ)၊ ၃(ဂ)၊ ၄ (ဂ)

၅(ဂ)

စာအဖြည်း

ဖြစ်နိုင်သောအဖြေများ -

ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း စွမ်းရည်ဆိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့သည် စိတ်ဖိစီးမှုများဖြစ်စေသော အကြောင်းအရာများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်းသည့် နည်းလမ်းပုံစံဖြစ်သည်။

လေ့ကျင့်ခန်း

အဖြေမှန်များ - ၁(ဂ)၊ ၂(က)၊ ၃(က) နှင့် ၃(ခ)

၅(ဃ)

စာအဖြည်း

ဖြစ်နိုင်သောအဖြေများ -

- ၁။ စိတ်လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာအကူအညီပေးမှုများသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိန်ခေါ်မှုများ/စိတ်ရောဂါဆိုင်ရာ အခြေအနေများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် ရည်ရွယ်သည့် လုပ်ဆောင်ချက် သို့မဟုတ် လှုပ်ရှားမှုများ ဖြစ်ပါသည်။ ဤလုပ်ဆောင်ချက်များ သို့မဟုတ် လှုပ်ရှားမှုများသည် ပုံမှန်အားဖြင့် စိတ်ပညာရှင် သို့မဟုတ် စိတ်ရောဂါဆရာဝန်ကဲ့သို့ ကျွမ်းကျင်သူတစ်ဦးမှ ဦးဆောင်ဆောင်ရွက်ပါသည်။
- ၂။ စိတ်လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာအကူအညီပေးမှု ဥပမာများမှာ “စကားပြောကုထုံး”၊ အနုပညာကုထုံး၊ သရုပ်ဖော်ကုထုံး စသည်တို့ဖြစ်ပါသည်။

လေ့ကျင့်ခန်း

- ၁။ မှန်

၂။ မှန်

၃။ မှား (လူနာညွှန်းဆိုလွှဲပြောင်းမှုကို စာဖြင့်သာဆောင်ရွက်ရမည်မဟုတ်ပဲ နှုတ်အားဖြင့်လည်း
ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။)

၄။ မှန်

အနက်အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ

အခက်အခဲများ (နာမ်)	တုန်လှုပ်နေသည် (နာမဝိသေသန)	စိုးရိမ်ပူပန်မှု (နာမ်)
စိတ်ခံစားမှုကင်းမဲ့သည် (နာမဝိသေသန)	သိမြင်မှုပိုင်းဆိုင်ရာ (နာမဝိသေသန)	သိမြင်မှုဆိုင်ရာ အပြုအမူကုထုံး (နာမ်)
တားဆီး၍မရဖြစ်သော (နာမဝိသေသန)	နောက်ခံအကြောင်းအရာ (နာမ်)	ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း (ကြိယာ/ နာမဝိသေသန)
ရာဇဝတ်မှုမြောက်စေမှု (နာမ်)	ရင်ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားဖြင့် (နာမဝိသေသန)	စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း (နာမ်)
စိတ်သီးခြားဖြစ်နေခြင်း (နာမ်)	အကြိမ်ကြိမ်ဖြစ်သော (နာမဝိသေသန)	Eustress (နာမ်)
ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း (နာမ်)	ပြန်လည်အောက်မေ့မှု (နာမ်)	စိတ်ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်မှု (နာမ်)
မျိုးရိုးလိုက်သော (နာမဝိသေသန)	လူသတ်မှုနှင့်ဆိုင်သော (နာမဝိသေသန)	လူသားဝါဒနှင့်ဆိုင်သော (နာမဝိသေသန)
အလွန်အကျွံနှိုးကြားနေမှု (နာမ်)	သွေးတိုးခြင်း (နာမ်)	လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ နိုင်ငံတကာ စံနှုန်း များနှင့်မူဘောင်များ (နာမ်)
ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်လာသော (နာမဝိသေသန)	သီးခြားဖြစ်သော (နာမဝိသေသန)	တရားရေးအရနှောင့်ယှက်မှု (နာမ်)
အသက်ရှည်ခြင်း (နာမ်)	မန္တန် (နာမ်)	ပျို့ချင်အန်ချင်ခြင်း (နာမ်)
အာရုံကြောစိတ်ပညာဆိုင်ရာ (နာမဝိသေသန)	ဘိန်း (နာမ်)	ဖိနှိပ်ထားသော (နာမဝိသေသန)
အောက်စီဂျင်ပမာဏများ အောင်ဆောင်ရွက် သော(နာမဝိသေသန)	စိတ်ဒဏ်ရာအလွန်ဖိစီးမှုရောဂါ (နာမ်)	စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ (နာမဝိသေသန)
စိတ်ကျန်းမာရေးဆရာဝန် (နာမ်)	စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေသော ဆေးများ (နာမ်)	စိတ်အဟုန် (နာမ်)
စိတ်ကုထုံး (နာမ်)	ခံနိုင်ရည်ရှိမှု (နာမ်)	မိမိကိုယ်ကိုအတည်မှတ်ပြုမှု (နာမ်)
စိတ်ကြွဆေးများ (နာမ်)	မိမိကိုယ်ကိုအဆုံးစီရင်ရန် စိတ်ကူး ခြင်း (နာမ်)	အကြမ်းဖက်မှု (နာမ်)
ထွက်ဆိုချက် (နာမ်)	ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်သည် (ကြိယာ)	စိတ်ဒဏ်ရာ (နာမ်)

ဈာန်ဝင်စားမှု (နာမ်)	အနှောင့်အယှက်ပေးနိုင်မည့်အာရုံ များ (ကြိယာ/နာမ်)	သွယ်ဝိုက်စိတ်ဒဏ်ရာ (နာမ်)
----------------------	---	---------------------------

■ ကိုးကားချက်များ

5 Ways to Wellbeing, 'About Wellbeing,' n.d., <https://5waystowellbeing.org.au/about-wellbeing/> [accessed 27 July 2022].

Alvernia University, 'The 5 Stages of Addiction,' 25 October 2017, n.d., <https://online.alvernia.edu/articles/stages-of-addiction/> [accessed 27 July 2022].

American Psychiatric Association, 'Mental disorder,' APA Dictionary of Psychology, n.d., <https://dictionary.apa.org/mental-disorder> [accessed 27 July 2022].

— American Psychiatric Association, 'What is Posttraumatic Stress Disorder (PTSD)?,' reviewed August 2020, <https://psychiatry.org/patients-families/ptsd/what-is-ptsd> [accessed 2 August 2022].

— American Psychiatric Association, 'What is Psychotherapy?,' reviewed January 2019, <https://psychiatry.org/patients-families/psychotherapy> [accessed 23 August 2022].

American Psychological Association, 'Anxiety,' n.d., <https://www.apa.org/topics/anxiety> [accessed 28 July 2022].

— American Psychological Association, 'Trauma,' n.d., <https://www.apa.org/topics/trauma> [accessed 10 August 2022].

Amnesty International Australia, *Sustainable Activism & Self Care. Level 2: Fundamental activist skills*, New South Wales, February 2020, p. 3, <https://www.amnesty.org.au/wp-content/uploads/2020/02/207-sustainable-activism-self-care.pdf> [accessed 4 June 2022].

Australian National University, 'Physical Wellbeing,' n.d., <https://www.anu.edu.au/covid-19-advice/health-wellbeing/strategies-for-wellbeing-at-home-or-on-campus/physical-wellbeing#:~:text=Physical%20wellbeing%20is%20the%20ability,undue%20fatigue%20or%20physical%20stress.> [accessed 28 July 2022].

Brazier, Y., 'What are suicidal thoughts?,' *Medical News Today*, 3 September 2020, <https://www.medicalnewstoday.com/articles/193026> [accessed 27 July 2022].

Centers for Disease Control and Prevention, 'About Mental Health,' updated 28 June 2021, <https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm#:~:text=Mental%20health%20includes%20our%20>

[emotional,childhood%20and%20adolescence%20through%20adulthood](#). [accessed 27 June 2022].

— Centers for Disease Control and Prevention, ‘Facts About Suicide,’ https://www.cdc.gov/suicide/facts/updated_25_July_2022, [accessed 27 July 2022].

— Centers for Disease Control and Prevention, ‘Well-Being Concepts,’ updated 31 October 2018, <https://www.cdc.gov/hrqol/wellbeing.htm> [accessed 27 July 2022].

Cherry, K., ‘What is Humanistic Therapy?,’ VeryWellMind, updated 6 July 2022, <https://www.verywellmind.com/humanistic-therapy-definition-types-techniques-and-efficacy-5203657> [accessed 23 August 2022].

Fritscher, L., ‘How to Use Thought Stopping to Control Unwanted Thoughts,’ VeryWellMind, 19 April 2022, <https://www.verywellmind.com/stop-technique-2671653> [accessed 16 August 2022].

Galderisi, S., Heinz, A., et al., ‘Toward a new definition of mental health,’ *World Psychiatry*, June 2015, 14(2), <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4471980/> [accessed 27 July 2022].

Greater Good Magazine, ‘Mindfulness,’ n.d., <https://greatergood.berkeley.edu/topic/mindfulness/definition> [accessed 18 August 2022].

Harvard Health Publishing, ‘Relaxation techniques: Breath control helps quell errant stress response,’ 6 July 2020, <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/relaxation-techniques-breath-control-helps-quell-errant-stress-response> [accessed 16 August 2022].

Mansveld, C., ‘What is Occupational Wellbeing?,’ Wellbeing Therapy Space, n.d., <https://www.wellbeingtherapyspace.com.au/occupational-wellbeing/> [accessed 28 July 2022].

Melkonian, L., ‘What is emotional well-being? 8 ways to improve your mental health,’ BetterUp, 11 February 2021, <https://www.betterup.com/blog/what-is-emotional-well-being> [accessed 28 July 2022].

Money & Pensions Service, ‘What is financial wellbeing?,’ n.d., <https://moneyandpensionservice.org.uk/what-is-financial-wellbeing/?cn-reloaded=1> [accessed 28 July 2022].

National Institute of Mental Health, ‘Substance Use and Co-Occurring Mental Disorders,’ n.d., <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/substance-use-and-mental-health> [accessed 28 July 2022].

NHS, ‘Overview - Clinical depression,’ updated 10 December 2019, <https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/clinical-depression/overview/> [accessed 28 July 2022].

RAINN, ‘Sexual Assault,’ n.d., <https://www.rainn.org/articles/sexual-assault> [accessed 10 August 2022].

Scott, E., ‘5 Self-Care Practices for Every Area of Your Life,’ VeryWellMind, 23 May 2022, <https://www.verywellmind.com/self-care-strategies-overall-stress-reduction-3144729> [accessed 3 August 2022].

— Scott, E., ‘What Is Mindfulness?,’ VeryWellMind, 11 June 2020, <https://www.verywellmind.com/mindfulness-the-health-and-stress-relief-benefits-3145189> [accessed 18 August 2022].

— Scott, E., ‘What Is Stress?,’ VeryWellMind, updated 8 August 2022, <https://www.verywellmind.com/stress-and-health-3145086#toc-types-of-stress> [accessed 10 August 2022].

The Healthline Editorial Team, ‘Signs of Depression,’ updated 21 March 2019, <https://www.healthline.com/health/depression/recognizing-symptoms> [accessed 28 July 2022].

Truschel, J., ‘Depression Definition and DSM-5 Diagnostic Criteria,’ PSYCOM, 8 June 2022, <https://www.psycom.net/depression/major-depressive-disorder/dsm-5-depression-criteria> [accessed 28 July 2022].

University of New Hampshire, ‘Environmental Wellness,’ n.d., <https://www.unh.edu/health/environmental-wellness> [accessed 28 July 2022].

Washington State University, ‘Intellectual Wellness,’ n.d., <https://spokane.wsu.edu/wellness/intellectual-wellness/#:~:text=INTELLECTUAL%20WELLNESS%20is%20engaging%20the,help%20them%20grow%20their%20potential.> [accessed 28 July 2022].

WebMD, ‘Burnout: Symptoms and Signs,’ 3 December 2020, <https://www.webmd.com/mental-health/burnout-symptoms-signs> [accessed 10 August 2022].

World Health Organization, *Promoting Mental Health: Concepts, Emerging Evidence, Practice*.
Summary Report, Geneva, World Health Organization, 2004, p. 10, <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42940/9241591595.pdf> [accessed 9 August 2022].

ထပ်ဆောင်းလေ့လာရန်များ

အောက်ပါတို့သည် ဤလက်ကမ်းစာအုပ်ပါ အကြောင်းအရာများကို ပိုမိုသိရှိစေရန်ကူညီပေးနိုင်မည့် အကြောင်းအရာများနှင့် အရင်းအမြစ်အချို့ဖြစ်ပါသည်။ ဤအကြောင်းအရာများနှင့် အရင်းအမြစ်များကို EarthRights မှ အတည်ပြုထောက်ခံခြင်းမရှိပါ။ နောက်ထပ်သုတေသနပြုလုပ်နိုင်ဖို့ နှင့် ထပ်မံဖတ်ရှုဖို့အတွက် ရိုးရှင်းစွာ အကြံပြုထားခြင်းသာဖြစ်ပါသည်။ ဤထပ်ဆောင်းလေ့လာရန်များနှင့် အရင်းအမြစ်များကို သင့်လျော်သလို လေ့လာအသုံးပြုပါ။ နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက် အခြားလက်ကမ်းစာအုပ်များ၏ အဆုံးတွင်ဖော်ပြထားသော ကိုးကားချက်များကဏ္ဍနှင့် ထပ်ဆောင်းလေ့လာရန်များကဏ္ဍတို့တွင်လည်း ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သတ်ပြီးမြန်မာလိုရေးသားထားသောလေ့လာရန်များ

Sin Bar Sar, 'Languages,' overview page for the website Mental Health Myanmar in different languages, n.d., <https://mentalhealthmyanmar.com/languages> [accessed 6 September 2022].

UNFPA Myanmar, Mental Health and Psychosocial Support Working Group, Burmese homepage, n.d., <https://my.mhpssmyanmar.org/> [accessed 17 May 2022].

UNFPA Myanmar, Mental Health Support Myanmar, n.d., <https://www.mentalhealthsupportmyanmar.org/> [accessed 6 September 2022].

မြန်မာနိုင်ငံမှ နှင့် ပြည်တွင်းရှိ Earth Rights Defenders များအတွက်
ကောင်းမွန်သောဘဝနေထိုင်မှုနှင့် စိတ်ပိုင်းလူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အကူညီပေးမှုများ

