

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု လမ်းညွှန်



ကြက်ခြေနီနှင့်လခြမ်းနီအသင်းအဖွဲ့များအတွက်

လူမှုနီးနှယ်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစင်တာ

ကြက်ခြေနီနှင့်လခြမ်းနီအသင်းအဖွဲ့များ၏



အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာဖယ်ဒရေးရှင်

ကြက်ခြေနီနှင့်လခြမ်းနီအသင်းအဖွဲ့များအတွက်

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

လမ်းညွှန်

စကားချိုး

စိတ်ပူပင်သောကရောက်နေသူတစ်ဦးဦးက သင့်ဆီမှ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု (psychological first aid - PFA) ဟုခေါ်သည့် စိတ်ခံစားမှုနှင့်ဆိုင်သော လက်တွေ့ကျသည့် ကူညီဖေးမမှုကို လိုအပ်သည့်အခြေအနေမျိုး မည်သူမဆို ကြုံတွေ့ရနိုင်သည်။ ဘေးကျပ်နံ့ကျပ်ရင်ဆိုင်ရသည့်ပြဿနာများက တစ်ချိန်လုံး ဖြစ်ပျက်နေ၏။ ထိုပြဿနာများသည် တစ်ခါတစ်ရံ သေးငယ်ပြီး ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆန်သည့်သဘောရှိတတ်သော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံမှာတော့ ပို၍ကြီးမားပြီး လူအများအပြားကို ဆိုးရွားစွာ သက်ရောက်စေတတ်သည့်အခြေအနေမျိုးလည်း ရှိတတ်၏။ အတိုင်းအတာ မည်မျှပင်တာသွားပါစေ အခက်အခဲပြဿနာရင်ဆိုင်နေရသောသူတို့အတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုကို လိုအပ်လာနိုင်သည်။ ကြက်ခြေနီနှင့်လခြမ်းနီဝန်ထမ်းများ၊ စေတနာ့လုပ်အားရှင်များနှင့် လူသားချင်းစာနာစောင့်ရှောက်သူများအနေဖြင့် စိတ်ပူပင်သောကရောက်နေသောသူများနှင့်တွေ့ကြုံနိုင်သည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ နိစ္စဒူဝါဒအလုပ်သဘာဝတစ်ခုဖြစ်၍နေသည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်ခြင်းသည် ရိုးရှင်းသော်လည်း စိတ်သောကရောက်နေသော တစ်စုံတစ်ယောက်ကိုကူညီရာတွင်တော့ အစွမ်းထက်သောနည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းတွင် အကူညီလိုအပ်နေသောသူ၏ တုံ့ပြန်မှုကို အာရုံစိုက်ပေးခြင်း၊ စိတ်ဝင်တစားနားထောင်ပေးခြင်းနှင့် တခြားဆက်စပ်သော အရေးအကြီးပြဿနာများ၊ အခြေခံလိုအပ်ချက်များကို ဖြေရှင်းရန် လက်တွေ့ကျကျအထောက်အပံ့ပေးခြင်းတို့ပါဝင်သည်။ ကူညီမည့်သူများအနေဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်သည့်အတတ်ပညာကျွမ်းကျင်မှုများကို လေ့လာသင်ယူခြင်းနှင့် အခက်အခဲ ပြဿနာများကိုမည်သို့ တုံ့ပြန်ရမည်ကိုနားလည်သဘောပေါက်ခြင်းသည် တခြားသူများအား အကူအညီပေးနိုင်ရုံတင်မက မိမိတို့ကိုယ်တိုင်ကြုံတွေ့ရသောအခက်အခဲ ပြဿနာများအတွက်လည်း ထိုစွမ်းရည်များကို အသုံးပြုနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုအတွက် သင်တန်းအများအပြားနှင့် ကိုးကားအညွှန်းများစွာရှိပြီးဖြစ်သော်လည်း အရေးပေါ်နှင့် အရေးပေါ်မဟုတ်သော သို့မဟုတ် ရေရှည်လည်ပတ်နေသောလုပ်ငန်းခွင်များတွင် လုပ်နေသော ကြက်ခြေနီနှင့် လခြမ်းနီဝန်ထမ်းများနှင့် စေတနာ့လုပ်အားရှင်များ၏လိုအပ်ချက်များ၊ သတ်သတ်မှတ်မှတ်ဖြစ်သောအခြေအနေများအပေါ်မူတည်၍ အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများကို ချဲ့ထွင်တိုးတက်မှုပြုရန် အထူးလိုအပ်နေသေးသည်။

အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများတွင် ကြက်ခြေနီအသင်းနှင့် လခြမ်းနီအဖွဲ့အစည်းများအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုအတွက်လိုအပ်သော ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်၊ မိတ်ဆက်စာအုပ်ငယ်လေးနှင့် လေ့ကျင့်ရေးသင်ရိုး (၄) ခုပါဝင်သည်။ ပထမလေ့ကျင့်ရေးသင်ရိုးနှစ်ခုသည် အခြေခံစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု (PFA)ကို ခြုံငုံမိပြီး၊ တတိယတစ်ခုမှာ ကလေးများအတွက် PFA ဖြစ်ပြီး စတုတ္ထမြောက်သည် လူအုပ်စုအဖွဲ့များတွင်အသုံးပြုနိုင်သော (PFA) အကြောင်းဖြစ်သည်။ စတုတ္ထမြောက်လေ့ကျင့်ရေးသင်ရိုးသည်

ကြက်ခြေနီအသင်းနှင့် လခြမ်းနီဝန်ထမ်းများနှင့် စေတနာလုပ်အားရှင်များအား စောင့်ရှောက်မှုနှင့်ထောက်ပံ့မှုပေးရာတွင် လိုအပ်သော လေ့ကျင့်ရေးနှင့်လမ်းညွှန်မှုများ ပို့ချပါဝင်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် ဤ“ကြက်ခြေနီနှင့် လခြမ်းနီအသင်းအဖွဲ့များအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်ခြင်း” မှာပါဝင်တဲ့ အထောက်အပံ့အမျိုးမျိုးက ဝန်ထမ်းများနှင့် စေတနာလုပ်အားရှင်များ၏ အကူအညီလက်ခံသူများကို ပင်မကူညီခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်မှာ များစွာအထောက်အကူပြုနိုင်မည်ဟု မျှော်လင့်မိပါသည်။ ဤကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ပန်းတိုင်သည် နိုင်ငံတဝန်းရှိအသင်းအဖွဲ့များအနေဖြင့် ၎င်းတို့ဝန်ဆောင်မှုပေးသောသူများအတွက် တတ်နိုင်သမျှ ထိရောက်မှုအရှိဆုံး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအထောက်အပံ့များ အမြဲတစေပေးနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

နာနာ ဝိဒမန်း

လူမှုနီးန္ဒာစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖေးမမှု စာညွှန်းစင်တာ၏ ဦးသျှောင်

နိဒါန်း -----၁၁

PFA ဆိုတာ ဘာလဲ? -----၁၆

ဘာကြောင့် PFA ကို လုပ်ပေးရသလဲ? -----၁၉

ကပ်ဘေးအကျပ်အတည်းကာလများနှင့် တုံ့ပြန်မှုများ -----၂၁

အမျိုးမျိုးသော အကျပ်အတည်းပြဿနာများ -----၂၂

အကျပ်အတည်းပြဿနာများကို တုံ့ပြန်ခြင်း -----၂၇

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း -----၃၅

ဘယ်သူက PFA ကို ပေးနိုင်သလဲ? -----၃၆

ဘယ်သူက PFA ကို လိုအပ်သလဲ? -----၃၆

PFA ကို ဘယ်မှာ ပေးနိုင်သလဲ? -----၃၇

ဘယ်အချိန်မှာ PFA ပေးနိုင်သလဲ? -----၃၇

PFA ကို ပေးရန် ပြင်ဆင်ခြင်း -----၃၇

ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါ နှင့် ချိတ်ဆက်ပါ -----၃၉

ကြည့်ရှုပါ -----၄၀

နားထောင်ပါ -----၄၃

ချိတ်ဆက်ပါ -----၄၉

လွှဲပြောင်းပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ခြင်း -----၅၃

ရှုပ်ထွေးသောတုံ့ပြန်မှုများနှင့် အခြေအနေများ -----၅၇

ရှုပ်ထွေးသောတုံ့ပြန်မှုများ-----၅၈

ရှုပ်ထွေးသောအခြေအနေများ-----၆၆

ကလေးများ-----၆၉

အကျပ်အတည်းများအပေါ် ကလေးများ၏သိနားလည်မှုနှင့်တုံ့ပြန်မှုများ-----၇၁

ကလေးများအား ဖေးမမှုပေးသည့် လှုပ်ရှားမှုများ-----၇၆

စိတ်သောကရောက်နေသော ကလေးများအားကူညီခြင်း - ကလေးများအတွက် PFA-----၇၈

ကလေးများ၏ ရှုပ်ထွေးသောတုံ့ပြန်ပုံများနှင့် အခြေအနေများ-----၈၄

မိဘများနှင့်ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအား သူတို့၏ကလေးကို ဖေးမမှုပေးရန် ကူညီခြင်း-----၈၇

လူအုပ်စုများတွင် PFA ပေးခြင်း - အသင်းအဖွဲ့များအား ဖေးမခြင်း -----၈၉

အုပ်စုတွင်း PFA အတွက် ကြည့်ရှုခြင်း၊ နားထောင်ခြင်း နှင့် ချိတ်ဆက်ခြင်း-----၉၂

အုပ်စုတွင်း PFA ကို ဘယ်အချိန်တွင် လိုအပ်သလဲ? -----၉၄

အုပ်စုတွင်း PFA ကို ဘာကြောင့် ပေးရသလဲ? -----၉၅

PFA နှင့် အထောက်အကူပြုတွေ့ဆုံပွဲကို ပြင်ဆင်ခြင်း -----၉၅

PFA နှင့် အထောက်အကူပြုတွေ့ဆုံပွဲတွင် ဘာတွေဖြစ်သလဲ? -----၉၈

အုပ်စုလိုက်အနေအထား၏ စိန်ခေါ်မှုများ -----၁၀၇

ကြီးကြပ်ခြင်းနှင့် ကိုယ့်ကိုကိုယ်ကရုစိုက်ခြင်း -----၁၁၀

PFA ကူညီသူများ -----၁၁၂

PFA ကူညီသူများ၏ လက္ခဏာများ -----၁၁၃

မတူညီသောကဏ္ဍများတွင် ကူညီခြင်း -----၁၁၃

ကြက်ခြေနီနှင့်လခြမ်းနီ ဝန်ထမ်းများနှင့်စေတနာ့လုပ်အားရှင်များ -----၁၁၄

ထိခိုက်မှုမရှိစေရ -----၁၁၉

ဓလေ့ထုံးတမ်းဆိုင်ရာ လွှမ်းမိုးမှုများ -----၁၂၀

ဘေးကင်းလုံခြုံမှု၊ ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာနှင့် ရပိုင်ခွင့်များ -----၁၂၁

လျှို့ဝှက်ထားရန်ဖြစ်သောအတွင်းရေးကို ထိန်းသိမ်းခြင်း -----၁၂၂

ဆောင်ရန် နှင့် ရှောင်ရန်များ -----၁၂၃

ကိုယ့်ကိုကိုယ်ဂရုစိုက်ခြင်း - ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါ၊ ချိတ်ဆက်ပါ -----၁၂၅

သင်၏အကန့်အသတ် နှင့် ကန့်သတ်ချက်များကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း -----၁၂၆

စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် စိတ်စွမ်းအင်ကုန်ခန်းခြင်းတို့၏ လက္ခဏာများကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း -----၁၂၇

ကိုယ့်ကိုကိုယ်ဂရုစိုက်မှုအတွက် ‘ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါ နှင့် ချိတ်ဆက်ပါ’ အသုံးပြုခြင်း -----၁၃၀

ကြီးကြပ်မှု နှင့် အချင်းချင်းထောက်ပံ့အားပေးခြင်း -----၁၃၄

PFA ၏ စဉ်ဆက်မပြတ်စောင့်ကြည့်ခြင်း နှင့် အကဲဖြတ်ခြင်း -----၁၃၆

M&E ဆိုတာ ဘာလဲ? -----၁၃၇

PFA နှင့် M&E -----၁၃၉

M&E ၏ စိန်ခေါ်မှုများ -----၁၄၅

မာတိကာ

နိဒါန်း	၁၁
ကပ်ဘေးအကျပ်အတည်းကာလများ နှင့် တုံ့ပြန်မှုများ	၂၁
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း	၃၅
ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါ နှင့် ချိတ်ဆက်ပါ	၃၉
ရှုပ်ထွေးသောတုံ့ပြန်မှုများ နှင့် အခြေအနေများ	၅၇
ကလေးများ	၆၉
လူအုပ်စုများတွင် PFA ပေးခြင်း - အသင်းအဖွဲ့များအား ဖေးမခြင်း	၈၉
PFA ကူညီသူများ	၁၁၂
ထိခိုက်မှုမရှိစေရ	၁၁၉
ကိုယ့်ကိုကိုယ်ဂရုစိုက်ခြင်း - ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါ၊ ချိတ်ဆက်ပါ	၁၂၅
PFA ၏ စဉ်ဆက်မပြတ်စောင့်ကြည့်ခြင်း နှင့် အကဲဖြတ်ခြင်း	၁၃၆

နိဒါန်း



နိဒါန်း

ကြက်ခြေနီနှင့် လခြမ်းနီအသင်းအဖွဲ့များအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု (psychological first aid သို့မဟုတ် PFA)ကို ကြက်ခြေနီနှင့် လခြမ်းနီအသင်းအဖွဲ့များနှင့်အတူ PFA နှင့် နီးနွယ်လုပ်ကိုင်ရသောအခြေအနေများတွင် လုပ်ကိုင်နေရသော အခြားအသင်းအဖွဲ့များအတွက် ပြုစုထားခြင်းဖြစ်သည်။ PFA သည် စိတ်ပူပန်သောကရောက်နေသူတစ်ယောက်အား ကူညီနိုင်ရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် အစီအစဉ်များနှင့်အတူ တိုက်ရိုက်တုံ့ပြန်မှုတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် လူသားဆန်မှုသဘောတရားအပေါ်တွင် အခြေခံထားပြီး လူသားတို့၏နာကျင်ခံစားမှုကို သက်သာစေရုံမျှမက တားဆီးနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် နိုင်ငံတကာဖယ်ဒရယ်ကြက်ခြေနီနှင့် လခြမ်းနီအသင်းအဖွဲ့များအတွက် အထူးကိုက်ညီမှုရှိစေရန် ဖန်တီးထားသော ချဉ်းကပ်နည်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

ကြက်ခြေနီနှင့် လခြမ်းနီအသင်းအဖွဲ့များအတွက် PFA တွင် သီးခြား၊ သို့မဟုတ် အတူတကွအသုံးပြုနိုင်မည့် အခန်းများစွာ ပါရှိသည်။ ၎င်းကို ဤ PFA လမ်းညွှန်ချက်၊ PFA စာအုပ်ငယ် အပါအဝင် PFA နှင့်သက်ဆိုင်သော သင်ရိုး (၄) ခုဖြင့် ပါဝင်ဖွဲ့စည်းထားသည်။ ဤလမ်းညွှန်ချက်တွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်ခြင်းအကြောင်း ယေဘုယျအချက်အလက်များ ပါဝင်သည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာအကြောင်း ကိုယ်တိုင်နားလည်စေရန် သင်ယူမှုအတွက်သာမက လေ့ကျင့်ရေးသင်ရိုးများအတွက် တွဲဖက်အကိုးအကားအနေနှင့်လည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။ လေ့ကျင့်ရေးသင်ရိုးများတွင် ပံ့ပိုးကူညီသူများအတွက် သင်ကြားပို့ချမှုနည်းလမ်းများ၊ မှတ်စုတိုများနှင့် လေ့ကျင့်ရေးအတွက်လိုအပ်သော အရင်းအမြစ်များပါဝင်သည်။ လေ့ကျင့်ရေးသင်ရိုး၏အကျဉ်းချုံးကို အောက်ပါဇယားတွင် ကြည့်နိုင်သည်။

လေ့ကျင့်ရေးသင်ရိုးများ				
	(၁) PFA မိတ်ဆက်	(၂) အခြေခံ PFA	(၃) ကလေးများအတွက် PFA	(၄) အုပ်စုတွင်း PFA - အသင်းအဖွဲ့များကို ထောက်ပံ့ခြင်း
ဘယ်လောက် ကြာမလဲ	၄-၅ နာရီ	၈-၅ နာရီ	၈-၅ နာရီ	၂၁ နာရီ (၃ ရက်)

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

ဘယ်သူတွေ ကို လေ့ကျင့်ပေး မှာလဲ	ကြက်ခြေနီနှင့် လခြမ်းနီ ဝန်ထမ်းများနှင့် စေတနာလုပ်အားရှင် များအားလုံး	စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အကူပေးခြင်းနှင့်ပ တ်သတ်ပြီး ဗဟုသုတနှင့် အတွေ့အကြုံရှိထားသော ဝန်ထမ်းများ၊ စေတနာလုပ်အားရှင်များ	ကလေးများ၊ သူတို့၏ပြုစုစောင့် ရှောက်သူများနှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံရသ ည့် ဝန်ထမ်းများနှင့် စေတနာလုပ်အားရှင် များ	ဝန်ထမ်းများနှင့် စေတနာလုပ်အားရှင် များကို ဂရုစိုက် ဖေးမပေးရသည့် မန်နေဂျာနှင့် အခြားသူများ
ဘာအကြော င်းအရာလဲ	စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်ခြ င်းအကြောင်း အခြေခံကို မိတ်ဆက်ပေးထားသ ည်။	စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်ခြင်းအ ကြောင်း မိတ်ဆက်ပေးခြင်း၊ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ ရင်ဆိုင်ရတတ်သော အခြေအနေ အမျိုးမျိုးကို တင်ပြခြင်း၊ အကျပ်အတည်းအခက်အခဲကို တုံ့ပြန်ပုံများ နှင့် အကူအညီပေးသူများက လျော်ကန်စွာ ကူညီဖြေရှင်းပေးနိုင်မည့်နည်း လမ်းများအကြောင်း မိတ်ဆက်ထားသည်။	ကလေးများ၏ စိတ်ဖိစီးမှုကိုတုံ့ပြန်ပုံ များ၊ ကလေးများ၊ မိဘများ၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ များနှင့် မည်သို့ ပြောဆိုဆက်သွယ်ရမ ည်ကို အဓိကတင်ပြထားသ ည်။	ကြက်ခြေနီနှင့် လခြမ်းနီဝန်ထမ်း၊ စေတနာလုပ်အားရှင် များကဲ့သို့သော စိတ်ထိခိုက်စရာအ ခြေအနေများကို အတူတကွ ကြုံတွေ့ရနိုင်သော လူအုပ်စုများအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်ခြ င်းပေးပုံကို ဖော်ပြထားသည်။

စတုတ္ထမြောက်သင်ရိုး (လူအုပ်စုများ အတွက် PFA - အသင်းအဖွဲ့များအတွက် ထောက်ပံ့ဖေးမမှု)မှလွဲ၍
လေ့ကျင့်ရေးသင်ရိုးတစ်ခုစီသည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု ကွဲပြားသည်။ ထိုစတုတ္ထမြောက်သင်ရိုးသည် ဒုတိယမြောက်သင်ရိုး
(အခြေခံ PFA)၏ အခြေခံသိရှိမှုနားလည်မှုရှိရန် လိုအပ်သည်။ စတုတ္ထမြောက်သင်ရိုးသည် ကြက်ခြေနီနှင့်
လခြမ်းနီဝန်ထမ်းများနှင့် စေတနာလုပ်အားရှင်များအတွက် ရည်ရွယ်ပြီး အထူးတလည်ပြုစုထားခြင်းဖြစ်သည်။ သို့သော်
၎င်းကို အလားတူအခြေအနေများနှင့် ကြုံတွေ့ရသော အခြားလူအုပ်စုများအတွက်လည်း လိုအပ်သလိုပြုပြင်ပြောင်းလဲ၍
အသုံးပြုနိုင်သည်။ PFA ကို စိတ်ထိခိုက်စရာအခြေအနေများ၏ လက္ခဏာများအား ပို၍သတိမူမိနိုင်စေရန်
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာပေးခြင်းပုံစံတစ်မျိုးအဖြစ် လူအုပ်စုများအား မျှဝေပညာပေးနိုင်သည်။ ထိုသို့သောအုပ်စုများမှ
လွှဲပြောင်းပေးရန်လိုအပ်သူလော၊ သို့မဟုတ် အခြားအထောက်အပံ့ပေးရန် လိုအပ်သူလောကို ပံ့ပိုးကူညီသူများအနေဖြင့်
ခွဲခြားနိုင်မည့် အခွင့်အရေးရလာမည်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် လူအုပ်စုတွင်း PFA များသည် ကာကွယ်မှုပေးရုံသာမက
မဆိုင်းမတွတုံ့ပြန်မှုပေးနိုင်သော အထောက်အပံ့ပုံစံမျိုးဖြစ်သည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

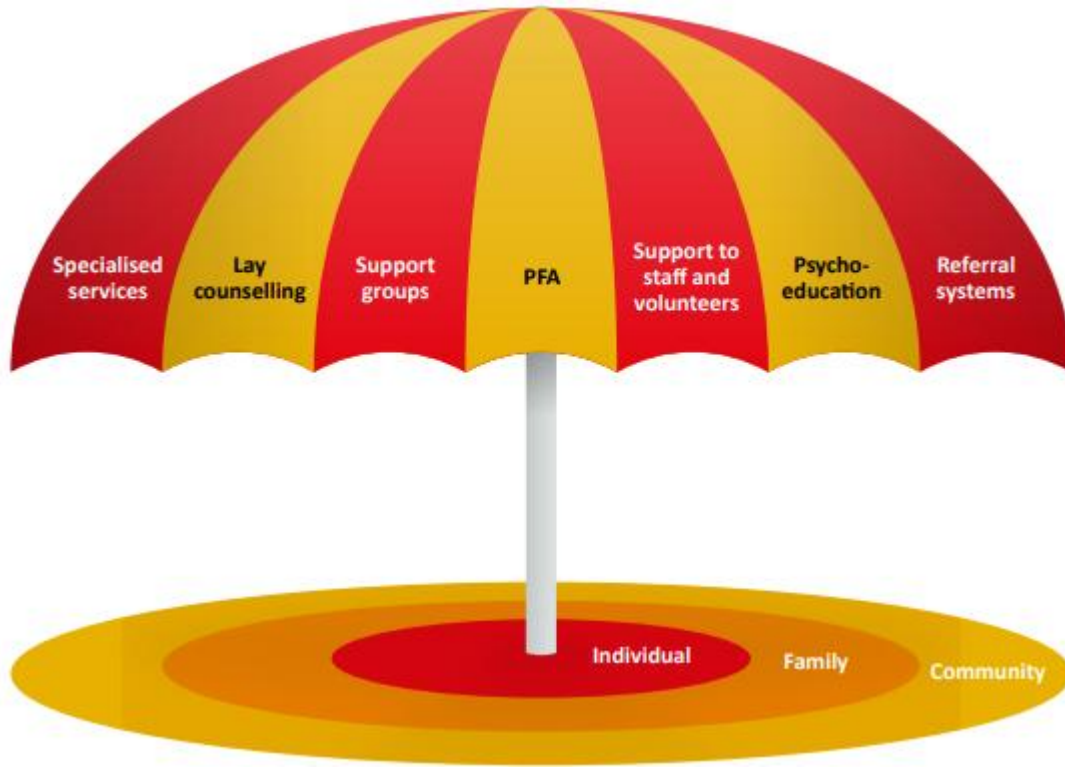
လေ့ကျင့်ရေးသင်ရိုးများအားလုံးအတွက် ဖြစ်စဉ်အလိုက်လေ့လာခြင်း (case studies) များကို အသုံးပြုထားသည်။ ၎င်းတို့ကို သင်တန်းတက်ရောက်သူများနှင့် အခြေအနေများအပေါ်မူတည်ပြီး လိုက်ဖက်အောင်ပြင်ဆင်သုံးစွဲနိုင်သည်။

ကြက်ခြေနီနှင့် လခြမ်းနီအသင်းအဖွဲ့များ၏ PFA

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်ခြင်း(PFA)သည် လူမှုရေးနှင့်နီးနွယ်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့မှု တစ်ခုဖြစ်သည်။ လူမှုနီးနွယ်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထောက်ပံ့မှုဆိုသည်မှာ တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီ၏ စိတ်ခံစားချက်နှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များကို သူတို့၏ အရင်းအမြစ်အင်အားများကိုသုံးပြီး ထိုသူတို့၏ ကြံ့ကြံခိုင်ဆိုင်နိုင်မှုကို တိုးမြှင့်နိုင်ရန် ထောက်ပံ့ပေးသောလုပ်ရပ်များကို ရည်ညွှန်းသည်။ အောက်ပါပုံတွင် စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုနီးနွယ်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအထောက်အပံ့ပုံစံအမျိုးမျိုးအကြောင်းကို ဥပမာများဖြင့် ပြထားသည်။ PFA သည် ဘေးဒုက္ခအခြေအနေတစ်ခုတွင် တစ်ခုတည်းသော ဝင်ရောက်ဖြေရှင်းခြင်းမျိုးဖြစ်နိုင်သလို အခြားလှုပ်ရှားမှုများပါဝင်သော လူမှုနီးနွယ်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအထောက်အပံ့ပေးခြင်း အစီအစဉ်တွင် တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ပါဝင်ခြင်းမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ၎င်းသည် အခြားသောဖြေရှင်းဆောင်ရွက်မှုများတွင်လည်း တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းပါဝင်ခြင်းရှိနိုင်သည်။ ဥပမာ ကလေးငယ်များနှင့် လိုက်ဖက်ရန် ရည်ရွယ်ဖန်တီးထားသော နေရာများ သို့မဟုတ် စေတနာလုပ်အားရှင်များကို စောင့်ရှောက်မှုပေးသောနေရာများ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ဖြစ်နိုင်သည်။

PFA သည် လူမှုနီးနွယ်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထောက်ပံ့မှုတစ်ခုဖြစ်သော်လည်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်ခြင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများနှင့် အသိပညာများကို လူမှုနီးနွယ်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကိစ္စများအတွက် တုံ့ပြန်မှုအစီအစဉ်များနှင့် ပရိုဂရမ်များတွင်သာ အသုံးပြုရန် ကန့်သတ်ထားခြင်းမရှိပါ။ ကြက်ခြေနီနှင့် လခြမ်းနီဝန်ထမ်းများနှင့် စေတနာလုပ်အားရှင်များအားလုံးအနေဖြင့် မိမိတို့၏အလုပ်တွင်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ်ပိုင်ဘဝတွင်ဖြစ်စေ PFA ၏ ကျွမ်းကျင်မှု၊ အသိပညာများကို အလျဉ်းသင့်သလို အသုံးပြုနိုင်သည်။

စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုနီးနှယ်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထောက်ပံ့မှု



ပုံစာညွှန်း (ဝဲမှယာ)

- Specialized services - အထူးဝန်ဆောင်မှုများ
- Lay counselling - ပညာရှင်မဟုတ်သူပေးသော အကြံပြုဆွေးနွေးချက်
- Support group - ဖေးမထောက်ပံ့ပေးသော အုပ်စု
- PFA - စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု
- Support to staff and volunteers - ဝန်ထမ်းများနှင့် စေတနာလုပ်အားရှင်များအား ဖေးမမှု
- Psychoeducation - စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာပေးခြင်း
- Referral systems - လွှဲပြောင်းခြင်းဆိုင်ရာစနစ်
- Individuals - တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်း
- Family - မိသားစု
- Community - အသိုင်းအဝိုင်း

ပုံ (၁) - ထီးပုံသည် တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်း၊ မိသားစုနှင့် အသိုင်းအဝိုင်းများအား ပေးနိုင်သော စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုနီးနှယ်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖေးမမှုဝန်ဆောင်မှုအမျိုးမျိုးကို ပြထားသည်။

PFA ဆိုတာ ဘာလဲ?

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု (PFA) ဆိုသည်မှာ စိတ်သောကရောက်နေသောသူများကို စိတ်တည်ငြိမ်လာစေရန်၊ သူတို့၏စိန်ခေါ်မှုများကို ဖြတ်ကျော်နိုင်စေရန် ထောက်ပံ့ကူညီပေးသော နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ တစ်စုံတစ်ယောက်အား သူ၏အခြေအနေကို စီမံခန့်ခွဲနိုင်စေရန်၊ အသိရှိရှိဖြင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်စေရန် ကူညီပေးသောနည်းလမ်းဖြစ်သည်။ PFA ၏ အခြေခံအချက်မှာ စိတ်သောကရောက်နေသောသူကို ဂရုတစိုက်စောင့်ရှောက်ပေးခြင်း ဖြစ်၏။ ထိုသူ၏ တုံ့ပြန်ပုံများကို အာရုံစိုက်ပေးခြင်း၊ ဂရုတစိုက်နားထောင်ပေးခြင်းနှင့် လိုအပ်ပါက ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်း သို့မဟုတ် အခြေခံလိုအပ်ချက်များ ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်း စသည့် လက်တွေ့ကျသော အထောက်အကူပေးခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။

PFA ကို ချဉ်းကပ်ခြင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်ခြင်းမှု ပုံစံအမျိုးမျိုးကို နှစ်နှင့်ချီ၍ ပြုစုခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့သည် အနည်းငယ်စီ ကွဲပြားသော်လည်း စိတ်သောကရောက်နေသော လူပုဂ္ဂိုလ်တို့ကို ကူညီရာတွင် ထိုသူတို့၏ လုံခြုံမှုရစေရန် သေချာစွာ စီမံပေးခြင်း၊ စိတ်တည်ငြိမ်မှုရစေရန် ဖေးမပေးခြင်း၊ နှစ်သိမ့်ပေးခြင်း၊ စကားပြောပေးခြင်း၊ ထိုသူတို့လိုအပ်နေသော လူ သို့မဟုတ် အရာတို့ကို ရနိုင်အောင်ကူညီပေးခြင်းစသည့် ဆောင်ရွက်မှုများဖြင့် တူညီသော မူဝါဒများကို လိုက်နာကြပါသည်။ ဤသင်ရိုးများထဲတွင် မတူညီသောချဉ်းကပ်နည်းများ၏ အမျိုးမျိုးသောရှုထောင့်တို့ကို ပေါင်းစပ်ထားပြီး ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) ၏ ပုံစံ - ‘ကြည့်ပါ၊ နားထောင်ပါ၊ ချိတ်ဆက်ပါ’ ဟူသည့် တူညီသော လုပ်ဆောင်ချက်မူဝါဒ သုံးချက်ကို အသုံးပြုထားသည်။ ယခုတင်ပြထားသော ချဉ်းကပ်ပုံကို ကမ္ဘာတစ်ဝန်းရှိ ကြက်ခြေနီနှင့် လခြမ်းနီဝန်ထမ်းများနှင့် စေတနာ့လုပ်အားရှင်များ ပါဝင်ဆောင်ရွက်နေသော အမျိုးမျိုးသောလုပ်ရှားမှုများနှင့် အခြေအနေများနှင့် လိုက်ဖက်စေရန် ပြုပြင်ဖန်တီးထားသည်။

WHO (၂၀၁၁)တွင် ထုတ်ဝေထားသော စာအုပ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု - ကွင်းဆင်းသူများအတွက် လမ်းညွှန် တွင် ပါရှိသော ‘ကြည့်ပါ၊ နားထောင်ပါ နှင့် ချိတ်ဆက်ပါ’ ချဉ်းကပ်ပုံတွင် **ထပ်မံဖတ်ရှုပါ။**

လူတို့သည် မိမိတို့၏ဘဝတွင် စိတ်ဖိစီးဖွယ်ရာ အခြေအနေဖြစ်ရပ်များကို ကြုံတွေ့ရတတ်သည်။ ဥပမာပြရလျှင် တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် ဒေါသတကြီး ငြင်းခုံရခြင်း၊ အလုပ်၌ ပဋိပက္ခဖြစ်ရခြင်း၊ အရေးကြီးအင်တာဗျူးနေ့၌ ယာဉ်လမ်းကြောပိတ်၍နောက်ကျရခြင်း စသည်ဖြင့်ဖြစ်သည်။ လူအများစုသည် သူတို့ရင်ဆိုင်ရသော ပုံမှန်စိန်ခေါ်မှုများကို ဖြေရှင်းနိုင်ရန်နည်းလမ်းများကို လေ့လာသင်ယူကြသည်။ သို့သော်လည်း အချို့သောအတွေ့အကြုံများ၊

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

အခြေအနေများသည် ပုံမှန်ထက်လွန်ကဲနေပြီး ကိုင်တွယ်နိုင်ရန် ပိုမိုခက်ခဲသည်များလည်း ရှိသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးစော်ကားခြင်းများ၊ လူတစ်ယောက်က မိမိတွင် မကြာမီအချိန်တွင် သေဆုံးနိုင်သောရောဂါဖြစ်နေကြောင်း သိလိုက်ရခြင်း၊ ကားအက်စီးဒင့်ဖြစ်ခြင်း၊ ချစ်ရသူ၊ အိမ်နှင့် အခြားသောပိုင်ဆိုင်မှုများကို ဆုံးရှုံးလိုက်ရခြင်း၊ ပြင်းထန်လွန်းသော အကြမ်းဖက်မှု သို့မဟုတ် ဘဝနှင့်ပုံမှန်အသက်ရှင်နေထိုင်ခွင့်ထိပါးနှောင့်ယှက်မည်ကို ကြောက်ရွံ့နေရခြင်း တို့ဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့သောအတွေ့အကြုံများသည် မိသားစုအတွင်း၊ နေထိုင်ရာ လူမှုအသိုင်းဝိုင်းအတွင်း၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များအတွင်း၊ စစ်ရေးတင်းမာဆဲ အခြေအနေများအတွင်းတွင် တွေ့ရတတ်သော သေးငယ်သည့် သို့မဟုတ် ကြီးမားသည့် အကျပ်အတည်းပြဿနာတို့မှတစ်ဆင့် ဖြစ်တည်လာသောရလဒ်များ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

တစ်စုံတစ်ဦး စိတ်သောကရောက်နေချိန်တွင် ကူညီပေးချင်သောစိတ်သည် သဘာဝအလျောက်ဖြစ်လာသော တုံ့ပြန်မှုတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်ခြင်းသည် တစ်ဖက်တွင် တစ်စုံတစ်ဦး၏ စိတ်သောကဝေဒနာကို လျော့ချပေးသကဲ့သို့ တစ်ဖက်မှလည်း ထိုသူ၏ လက်တွေ့ကျသောလိုအပ်ချက်များကို အာရုံစိုက်ပေးနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ထားသည်။ အကူအညီလိုအပ်နေသူများကို အထောက်အပံ့ပေးနိုင်သော အခြားသူများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးခြင်းများလည်း PFAတွင် တစ်ခါတစ်ရံ ပါဝင်တတ်သည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုစွမ်းရည်များတွင် အခြေအနေတစ်ရပ်ကို အကဲဖြတ်ပုံများ၊ စိတ်ဒုက္ခရောက်နေချိန်၌ အတွေ့များသော တုံ့ပြန်တတ်သည့်ပုံစံများ၊ စိတ်သောကရောက်နေသောလူပုဂ္ဂိုလ်များကို ချဉ်းကပ်ပုံနည်းလမ်းများ၊ လိုအပ်ပါက ထိုသူတို့ကို စိတ်တည်ငြိမ်လာစေရန် စောင့်ရှောက်ပုံနည်းလမ်းများနှင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့များ၊ လက်တွေ့အကူအညီ စီစဉ်ပေးနိုင်ရန် နည်းလမ်းများ ပါဝင်သည်။

‘ကြည့်ရှုပါ’ ဆိုသည်မှာ

- ဘာတွေဖြစ်ခဲ့သလဲ၊ အခုဘာတွေဖြစ်နေသလဲ ဆိုသည့် သတင်းအချက်အလက်များ
- ဘယ်သူက အကူအညီလိုအပ်နေသလဲ
- ဘေးကင်းလုံခြုံမှုနှင့် လုံခြုံရေးထိပါးလာနိုင်သော အခြေအနေများ
- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာများ
- ချက်ခြင်းလိုအပ်သော အခြေခံနှင့် လက်တွေ့ကျသည့် လိုအပ်ချက်များ
- စိတ်ခံစားချက်နှင့်ဆိုင်သော တုံ့ပြန်မှုများ စသည်တို့ကို ကြည့်ရှုရန် ဆိုလိုသည်။

‘နားထောင်ပါ’ ဆိုသည်မှာ ကူညီပေးမည့်သူက

- တစ်စုံတစ်ယောက်ကို မည်သို့ ချဉ်းကပ်ရန်

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မည်သို့ မိတ်ဆက်ရန်
- အာရုံစိုက်ပေးခြင်းနှင့် ဂရုတစိုက် မည်သို့နားထောင်မှု ပေးရန်
- တစ်ဖက်လူ၏ခံစားချက်များကို မည်သို့ လက်ခံပေးရန်
- စိတ်သောကရောက်နေသောသူကို စိတ်ငြိမ်လာအောင် မည်သို့လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်ရန်
- လိုအပ်ချက်၊ စိုးရိမ်မှုများကို မည်သို့မေးမြန်းရန်
- စိတ်သောကရောက်နေသောသူအတွက် သူတို့၏ လက်ငင်းလိုအပ်ချက်များနှင့် ပြဿနာများအား မည်သို့ကူညီအဖြေရှာပေးနိုင်ရန် စသည့် နည်းလမ်းများကို နားထောင်ရန် ဆိုလိုသည်။

‘ချိတ်ဆက်ပါ’ ဆိုသည်မှာ လူများကို ကူညီရာတွင်

- သတင်းအချက်အလက်များ ရယူပေးခြင်း
- ချစ်ခင်ရသူများ၊ လူမှုရေးဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့မှုများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးခြင်း
- လက်တွေ့ကျသော ပြဿနာများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်ရန် ကူညီပေးခြင်း
- ဝန်ဆောင်မှုနှင့် အခြားသောအကူအညီများကို ရယူပေးခြင်းတို့ကို ဆိုလိုသည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်ခြင်းသည် စိတ်သောကရောက်နေသောလူပုဂ္ဂိုလ်အတွက် သူတို့၏စိတ်ထဲမှ ခံစားချက်များကို မြင်ရနိုင်၊ ကြားရနိုင်ပြီး သူတို့တွင် ကူညီထောက်ပံ့မည့်သူရှိသည်ဟူသော ခံစားချက်ကို ရလာအောင် လုပ်ပေးနိုင်သည်။ အကူအညီရရှိမှုဆိုသည့် သဘောထားက တစ်စုံတစ်ယောက်အား သူတို့၏အခြေအနေနှင့် စိန်ခေါ်မှုများကို ကိုယ်တိုင်စီမံခန့်ခွဲလာနိုင်စေရန် အဓိကကျသောလုပ်ပိုင်ခွင့်ပေးသည့် အခရာအချက် ဖြစ်သည်။ အကျပ်အတည်းအခြေအနေများနှင့် ပတ်သတ်သော တုံ့ပြန်မှုများကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းနှင့် စိတ်သောကရောက်ရသောအခြေအနေများကို ပြေပျောက်လျှော့ချနိုင်ရန် တခြားသူများအား မည်သို့ကူညီနိုင်ပုံကို သိရှိနားလည်ခြင်းသည် အကူအညီပေးသောသူများအတွက်လည်း သူတို့၏ကိုယ်တိုင်ရင်ဆိုင်ရနိုင်သော အကျပ်အတည်းပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရာတွင် အသုံးပြုနိုင်သော စွမ်းရည်များကို ရရှိလာစေသည်။

ဟော့ဘ်ဖေါ (Hobfoll) ၏ အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် လူမှုနီးနွယ်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့ပေးခြင်း မူဝါဒများ

အောက်ပါမူဝါဒ ငါးခုသည် ဟော့ဘ်ဖေါ (Hobfoll) မှ အဆိုပြုထားသည့် ကျယ်ပြန့်စွာသဘောတူလက်ခံထားကြသော အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် လူမှုနီးနွယ်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအထောက်အပံ့ပေးခြင်း မူဝါဒများ ဖြစ်သည်။

- လုံခြုံမှုကို သေချာစွာ ရရှိစေခြင်း
- စိတ်တည်ငြိမ်စေရန် အားပေးခြင်း
- တစ်ဦးချင်းနှင့် စုပေါင်းစွမ်းအင်ကို မြှင့်တင်ပေးခြင်း
- ချိတ်ဆက် ဆက်နွယ်မှုကို မြှင့်တင်ပေးခြင်း
- မျှော်လင့်ချက်ကို မြှင့်တင်ပေးခြင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

ဤလမ်းညွှန်များတွင် ဖော်ပြထားသောချဉ်းကပ်နည်းများသည် အထက်ပါမူဝါဒများကို ပေါင်းစည်းထားခြင်း ဖြစ်သည်။ PFA ပေးသည့်နေရာတွင် အကူအညီပေးမည့်သူသည် ဤမူဝါဒများကို စိတ်ထဲတွင် အမှတ်ရနေစေရန် အရေးကြီးသည်။

ဘာကြောင့် PFA ကို လုပ်ပေးရသလဲ?

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု (PFA) လုပ်ရခြင်း၏ အခြေခံအကြောင်းအရင်းသည် စိတ်သောကရောက်နေသော လူပုဂ္ဂိုလ်အား ကူညီပေးရန် ဖြစ်သည်။ PFA သည် လူ့စိတ်ကိုတည်ငြိမ်စေခြင်း၊ လုံခြုံစိတ်ချခြင်းကို ခံစားရအောင် ကူညီပေးနိုင်သည်။ ၎င်းသည် စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက်တွေ့လိုအပ်ချက်များ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများနှင့်ဆက်နွှယ်နေသည့် လူသားဆန်သော၊ ဂရုတစိုက်နှင့် စာနာရိုင်းပင်းမှုကို ပေးသော အထောက်အပံ့မျိုး ဖြစ်သည်။ PFA သည် ‘လူများသည် စိတ်ထိခိုက်မွန်းကြပ်မှုကို ခံစားတွေ့ကြုံရသည့် အချိန်များရှိတတ်ပြီး ထိုအရာက လူတို့၏ပင်ကိုမူလ အခက်အခဲဖြတ်ကျော်နိုင်စွမ်းကို အဟန့်အတားဖြစ်စေသည်’ ဆိုသောအချက်ကို နားလည်မှုအပေါ်တွင် အခြေခံထားသော ကူညီမှုတစ်မျိုး ဖြစ်သည်။ စိတ်သောကရောက်နေသူ၏ ပြောဆိုချက်များကို ဂရုတစိုက်နားထောင်ပေးပြီး ထိုသူနှင့်တည်ငြိမ်စွာ စကားပြောပေးခြင်းဖြင့် အကူအညီပေးသူသည် ထိုသူ၏အခြေအနေကို စီမံနိုင်ရန် လိုအပ်သည့်အချက်များကို ကောက်နုတ်နိုင်သည်။ ဥပမာဆိုရလျှင် သူတို့၏အတွေးနှင့် ခံစားချက်များကို စုစည်းနိုင်ရန်ကူညီပေးခြင်းအားဖြင့် ထိုသူတို့အနေဖြင့် မိမိတို့ ပိုမိုလိုအပ်သည့်အရာများကို ဦးစားပေးနိုင်လာပြီး စိတ်မွန်းကြပ်မှု လျော့နည်းလာနိုင်သည့် ဖေးမမှုမျိုး ဖြစ်နိုင်သည်။ ၎င်းတို့သည် နွေးထွေးစေသည့် အဝတ်များ၊ ရေ သို့မဟုတ် စားစရာ၊ အေးချမ်းငြိမ်သက်စွာ ထိုင်နိုင်မည့်နေရာ စသည်ဖြင့် လက်တွေ့ကျသည့်အရာများ ဖြစ်နိုင်သည်။ သို့မဟုတ် ငိုချလိုက်ပြီး ဖြစ်ခဲ့သမျှကို ရင်ဖွင့်လိုသည့် ဆန္ဒရှိခြင်း၊ တစ်စုံတစ်ယောက်၏ နားထောင်ပေးမှုကို ရလိုခြင်း၊ နားလည်ပေးစေလိုခြင်း စသည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလိုအပ်ချက်များလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ အခြားသောကူညီပေးနိုင်မည့် နည်းလမ်းများမှာ ထိုသူများ၏ချစ်ခင်ရသူများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးခြင်း၊ သို့မဟုတ် သူတို့၏လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်မည့် သတင်းအချက်အလက်နှင့် ဝန်ဆောင်မှုများကို လက်လှမ်းမီစေရန် ကူညီပေးခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။ PFA ၏ အဓိကရည်မှန်းချက်သည် ဖေးမမှုကို ခံစားရသည်၊ အကူအညီရယူရန် အချိတ်အဆက်ရှိသည်ဟု ခံစားရစေရန် လုပ်ဆောင်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ဤအရာက သူတို့ကို ပိုမိုကြံ့ခိုင်လာစေသည့်အပြင် သူတို့၏စိန်ခေါ်မှုများကို သူတို့ကိုယ်တိုင် ကိုင်တွယ်စီမံနိုင်စေပြီး၊ မိမိကိုယ်မိမိ ဂရုစိုက်မှုပေးနိုင်လာစေမည် ဖြစ်သည်။

PFA သည်...

- စိတ်သောကရောက်နေသော တစ်စုံတစ်ဦးကို စိတ်သက်သာရာရအောင် လုပ်ပေးခြင်း၊ ထိုသူတို့ကို ဘေးကင်းလုံခြုံပြီး စိတ်တည်ငြိမ်လာစေရန် ကူညီပေးခြင်း
- အမှန်တကယ်လိုအပ်ချက်နှင့် သောက၏လက္ခဏာများကို ချင့်ချိန်အကဲဖြတ်ခြင်း
- ထပ်တိုးအန္တရာယ်များမကျရောက်နိုင်အောင် ကာကွယ်ပေးခြင်း
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှစ်သိမ့်အားပေးခြင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

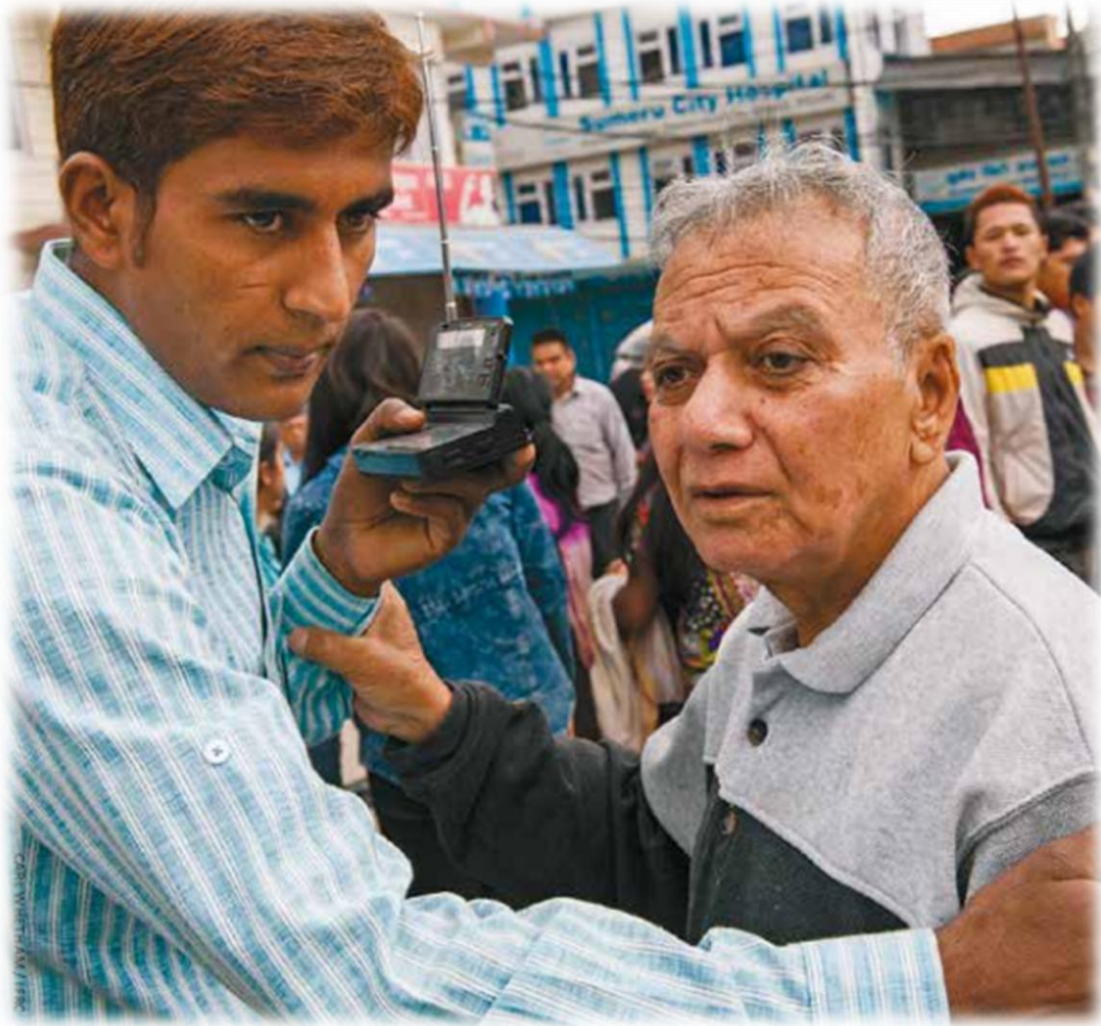
- အစားအသောက် နှင့် ရေ၊ ခြုံစောင်၊ ယာယီနေရာထိုင်ခင်းစသည့် အခြေခံလိုအပ်ချက်များကို ချက်ခြင်းဖြေရှင်းနိုင်ရန် ကူညီပေးခြင်း
- သတင်းအချက်အလက်များ၊ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့များရအောင် ကူညီပေးခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

PFA မဟုတ်သည့်အရာများမှာ

- အတတ်ပညာဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူများသာ လုပ်သည့်အရာ
- အတတ်ပညာဆိုင်ရာ အကြံပေးဆွေးနွေးခြင်း သို့မဟုတ် ကုသပေးခြင်း
- စိတ်ပူပင်သောကကိုဖြစ်စေသောအကြောင်းရင်းကို အသေးစိတ်ဆွေးနွေးရန် တိုက်တွန်းခြင်း
- သူတို့ဘာတွေဖြစ်ခဲ့သည်ဆိုသည်ကို ပိုင်းခြားစိတ်ဖြာပေးရန် တစ်စုံတစ်ဦးအား တောင်းဆိုခြင်း
- ဖြစ်ခဲ့သောကိစ္စများအကြောင်း အသေးစိတ်ပြောပြရန် အတင်းတောင်းဆိုခြင်း
- ဖြစ်ရပ်တစ်ခုနှင့်ပတ်သတ်၍ မိမိတို့၏ခံစားချက်နှင့် တုံ့ပြန်မှုများကို မျှဝေရန် ဖိအားပေးခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

IFRC PS စင်တာ၏ အွန်လိုင်းစာကြည့်တိုက် - www.pscentre.org ရှိ ကြံ့ခိုင်မှုကို မြှင့်တင်ပေးခြင်း - ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ လူမှုနီးန္ဒာစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစီမံချက်များတွင် ပါရှိသော ကွဲပြားခြားနားသော လူမှုနီးန္ဒာစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စီမံချက်များ၏ ဥပမာများတွင် **ဆက်လက်ကြည့်ပါ။**

ကပ်ဘေးအကျပ်အတည်းကာလများနှင့် တုံ့ပြန်မှုများ



ကပ်ဘေးအကျပ်အတည်းကာလများနှင့် တုံ့ပြန်မှုများ

အမျိုးမျိုးသော အကျပ်အတည်းပြဿနာများ

နာကျင်ခံစားနေရသောသူများ၊ စိတ်သောကရောက်နေသောသူများကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်ခြင်း (PFA) က ကူညီပေးနိုင်သော အခြေအနေများစွာရှိသည်။ ဤကဏ္ဍတွင်ဖော်ပြထားသော ဥပမာများသည် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းရှိ ကြက်ခြေနီနှင့်လခြမ်းနီအသင်းများ၏ လှုပ်ရှားမှုတစ်ချို့နှင့် ဆက်စပ်နေသည်။

ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ အကျပ်အတည်းပြဿနာများ

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုစွမ်းရည်များကို ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအခြေအနေများတွင်လည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။ လူအများစုသည် သူတို့ဘဝထဲမှ မိသားစုဝင်များ သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းများက အကျပ်အတည်းနှင့် ရင်ဆိုင်ရသည်ကို တွေ့ကြုံဖူးကြမည်။ ဥပမာ အလုပ်လက်မဲ့ ဖြစ်သွားခြင်း၊ ကားအက်စီးဒင့်ဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် အက်စီးဒင့်တွင် ချစ်ရသူတစ်ဦးဦး သေဆုံးသွားခြင်း စသည့် အခြေအနေမျိုးနှင့် ကြုံတွေ့နိုင်သည်။ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးပြဿနာများသည် ဖြစ်ပေါ်ခဲ့သောဖြစ်ရပ်များအပေါ်မူတည်ပြီး အမျိုးမျိုးသောခံစားချက်များကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ ဖော်ပြခဲ့သော ဥပမာများအတွက် အတွေ့များသော တုံ့ပြန်မှုများသည် ထိုပုဂ္ဂိုလ်အတွက် ကြုံတွေ့နေရသောအခြေအနေကို ကိုင်တွယ်နိုင်ရန် အနှောင့်အယှက်ပေးနိုင်သည့် သွေးလန့်ရှော့ခံရခြင်း၊ စိတ်ညစ်ညူးရှုပ်ထွေးခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း သို့မဟုတ် ဒေါသထွက်ခြင်းစသည်တို့ဖြစ်သည်။ စိတ်သောကရောက်နေသောသူအတွက် PFA သည် စိတ်တည်ငြိမ်စေရန်နှင့် ဖေးမမှုကို ခံစားရစေရန်၊ အခြေအနေကို အပြုသဘောဆောင်စွာ ကိုင်တွယ်နိုင်ရန် လိုအပ်သည့် လက်တွေ့ကျသောအဆင့်များကို မြင်တွေ့လာစေရန် ကူညီပေးနိုင်သည်။ PFA အကြောင်းကို သိရှိခြင်းက အကူအညီပေးသူများအတွက် စိတ်ဖိစီးစေသောအခြေအနေများတွင် မိမိတို့၏ကိုယ်ပိုင်တုံ့ပြန်မှုများကို သတိထားမိနိုင်စေရန် အထောက်အကူပြုပေးပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်တတ်စေရန်လည်း ကူညီပေးနိုင်သည်။

လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ စိန်ခေါ်မှုများ

ဝန်ထမ်းများနှင့် စေတနာ့လုပ်အားရှင်များသည် တစ်ဦးချင်းစီသော်လည်းကောင်း၊ အုပ်စုအလိုက်သော်လည်းကောင်း ဘေးဖယ်ထားခံရပြီး လူမှုအသိုက်အဝန်းမှ သီးခြားခွဲထုတ်ခြင်းခံနေရသူများကို အားပေးထောက်ပံ့ကြသည်။ ဥပမာအနေဖြင့် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်ခံရသော အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးငယ်များ၊ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်မှ ဖယ်ကြဉ်ထားခံရသော မိသားစုများ၊ အိမ်ခြေရာမဲ့များ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ သို့မဟုတ် ဘိုးဘွားရိပ်သာ၊ စိတ်ကျန်းမာရေးဆေးရုံ၊ အကျဉ်းထောင်စသည့် နေရာများတွင်နေထိုင်သူများ ဖြစ်ကြသည်။ လူမှုအသိုက်အဝန်းမှ ချန်လှပ်ထားခံရခြင်းနှင့် အထီးကျန်မှုက မိမိသည် လူအများနှင့် မဝင်ဆံ့နိုင်ဘဲကင်းကွာနေသည်ဟုခံစားရခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုယ်အသုံးမကျသူတစ်ယောက်ဟုထင်မြင်ခြင်း၊ ကိုယ်ပိုင်ယုံကြည်ချက်ပျောက်ဆုံးခြင်းစသည့် ခံစားချက်များဆီသို့ ဦးတည်နိုင်ပေသည်။ အကျိုးဆက်အနေဖြင့် မျှော်လင့်ချက်ပျောက်ဆုံးပြီး အသက်ရှင်ချင်ကုန်ဆုံးခြင်း၊ ပြင်းထန်စွာစိတ်ဓာတ်ကျခြင်း သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်မိမိအန္တရာယ်ဖြစ်ပြုသည့် အပြုအမူများ စတင်လုပ်ဆောင်လာခြင်းတို့ ဖြစ်လာနိုင်သည်။ PFA သည် လူမှုအသိုက်အဝန်းမှ ဖယ်ကြဉ်ခံထားရသူများအား ပထမဆုံးအနေဖြင့် သူတို့သည် ဂရုစိုက်ခြင်းခံရသည်၊ နားလည်ပေးခြင်းခံရသည်၊ အကူအညီယူနိုင်ရန် အဆက်အသွယ်ရှိသည်ဟု ခံစားရအောင်

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

ကူညီပေးနိုင်သည်။ ထို့နောက် သူတို့၏ စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များ၊ လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာနှင့် လက်တွေ့ကျသော လိုအပ်ချက်များကို ကူညီဖြေရှင်းပေးနိုင်သည့် တခြားသူများ၊ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စိန်ခေါ်မှုများ

ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းရှိနိုင်ငံအများစု၏ ပင်မအသင်းအဖွဲ့များသည် သင်တန်းပေးခြင်း၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်းမှစ၍ ရုပ်ပိုင်းသာမကစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာမကျန်းဖြစ်နေသောလူများ၊ HIV/AIDS ရောဂါရှိသူများ၊ ကင်ဆာရောဂါရှိသူများ၊ ဦးနှောက်အာရုံကြောရောဂါခံစားနေရသူများ၊ အယ်လ်ဇိုင်းမားဟုခေါ်သော သက်ကြီးအာရုံကြောပျက်စီးရောဂါခံစားနေရသူများ၊ သတိမေ့မှတ်ဉာဏ်ချို့ယွင်းသော ရောဂါခံစားနေရသူများအား အထောက်အကူပြုသော ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သတ်သည့်လှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်လျက်ရှိသည်။ အီဘိုလာ၊ ကာလဝမ်းရောဂါနှင့် ဇီကာကဲ့သို့သော ကူးစက်ကပ်ရောဂါများအတွက်လည်း တုံ့ပြန်လုပ်ဆောင်မှုများ လုပ်ကြသည်။ PFA သည် နာမကျန်းဖြစ်သူများကိုသာမက ထိုနာမကျန်းမှုနှင့်ဆက်စပ်သော ဘဝအလှည့်အပြောင်းကြောင့် စိတ်ပူပန်သောကရောက်နေသော မိသားစုနှင့်ချစ်ခင်ရသူများကိုလည်း အကူအညီပေးနိုင်ပေသည်။ PFA သည် ရောဂါဖော်ထုတ်သိရှိချိန်တွင်သာမဟုတ်ဘဲ နာမကျန်းဖြစ်နေချိန်တွင်ဖြစ်သည့် စိတ်ပူပန်သောကရောက်မှုများအတွက်လည်း ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ PFA သည် နာမကျန်းမှုကို ဖယ်ရှားပေးနိုင်စွမ်းမရှိသည့်အပေါ်ခံစားရနေရသော မိသားစုဝင်များ၏ မွန်းကြပ်မှုနှင့် ဝမ်းနည်းမှုသည်တို့ကို ဖြေရှင်းရာတွင်လည်း အထောက်အကူပြုသည်။ ထိုသို့ဆိုရာ၌ အနာဂတ်တွင်ဖြတ်ကျော်ရမည့် မရေရာခြင်းများ (ဥပမာ ဘဏ္ဍာရေးအခက်အခဲ)ကို စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းကဲ့သို့သော ကြောက်ရွံ့မှုများလည်း ရှိနိုင်သည်။ မိသားစုထဲတွင် နာမကျန်းဖြစ်ခြင်းက လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှ သီးသန့်ကွဲထွက်စေပြီး အထီးကျန်မှုကို ဦးတည်လာစေသည့် အခြေအနေတွင်လည်း PFA သည် အထောက်အကူပြုပေးနိုင်သည်။ PFA က ချစ်ရသူကိုဆုံးရှုံးခဲ့ရသော မိသားစုဝင်များအတွက် သေဆုံးချိန်နှင့် နှောင်းပိုင်း နှစ်ပတ်လည်နေ့များကဲ့သို့ ခက်ခဲစွာ ဖြတ်ကျော်ရသည့်အချိန်များအတွက် ပူဆွေးမှုဖြစ်စဉ်နှင့် ရင်ဆိုင်ကျော်ဖြတ်နိုင်ရန် ကူညီပေးသည်။

ဖြစ်စဉ်တစ်ခု

ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းခွင်တွင် PFA ကို အသုံးပြုခြင်း

ဘန်သည် ရပ်ကွက်ကြက်ခြေနီဆေးခန်းတွင် အလုပ်လုပ်သော နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးသူ ဖြစ်သည်။ သူ၏ အလုပ်တွင် အိတ်ချ်အိုင်ဗီ (HIV) လာရောက်စစ်ဆေးသူများအား စစ်ဆေးပြီး ရောဂါရှိကြောင်းအသိပေးရာတွင် သူ၏ PFA ကျွမ်းကျင်မှုကို အသုံးပြုရသည်။ ဘန်သည် ထိုသူတို့၏ ကနဦးစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြင်းထန်ထိခိုက်မှုရှောင်ရှားခြင်းဖြစ်စဉ်များအတွက် ဂရုတစိုက် အထောက်အကူဖြစ်စေလျက် အလိုက်သင့်တုံ့ပြန်နိုင်ရန် လေ့ကျင့်မှုရရှိထားပြီးသူ ဖြစ်သည်။ ထိုသူတို့၏ ကျန်းမာရေးစိန်ခေါ်မှုများနှင့်ပတ်သတ်၍ ဖြေရှင်းနိုင်ရန်အလို့ငှာ နောက်ပိုင်းလုပ်ဆောင်ရမည့်ကိစ္စများ၏ အချက်အလက်များကို ထိုသူတို့အား တည်ငြိမ်စွာရှင်းပြပေးခြင်းဖြင့် ကြောက်စိတ်ကိုလျော့ချနိုင်ရန် ကူညီပေးသည်။ ညွှန်းပို့သတင်းအချက်အလက်များပါဝင်သည့် လက်ကမ်းစာစောင်များ ပေးကာ ဘန်က ဆွေးနွေးမှုခံယူသူအနေဖြင့် မိမိ၏အခြေအနေကို ယုံကြည်ရသည့် မိသားစုဝင်များ၊ သူငယ်ချင်းများနှင့်မျှဝေရန် ကူညီပေးမည်ကို လက်ခံလိုမလိုမေးကြည့်သည်။ လက်ခံသဘောတူပါက ဆွေးနွေးခန်းမှ မထွက်ခွာမီ နောက်ထပ်ချိန်းဆိုမှုကို စီစဉ်ပေးသည်။

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ

မြေငလျင်များ၊ ရေကြီးမှုများနှင့် မီးလောင်မှုများစသည့် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များသည် လူ့အမြောက်အများကို တစ်ချိန်တည်းထိခိုက်စေနိုင်ပြီး တစ်ခါတစ်ရံ အတိုင်းအတာအရ ကြီးစွာသော အပျက်အစီးများပါ ဖြစ်စေတတ်သည်။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များသည် ထိတ်လန့်စရာကောင်းပြီး ရုန်းရင်းဆန်ခတ်ဖြစ်ပွားခြင်း၊ ကြောက်စိတ်မွန်ကာ ခြောက်ခြားခြင်းများကို ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များနှင့် တွေ့ကြုံရသူတို့သည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အနာတရဖြစ်ခြင်း၊ အခြားသူများ၏ ဒဏ်ရာရခြင်းနှင့်သေဆုံးခြင်းများကို မျက်မြင်ကြုံတွေ့ရခြင်း၊ မိမိတို့အသက်နှင့်ဘဝလုံခြုံမှုအတွက် စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့ရခြင်း၊ မိသားစုများ၊ ချစ်ခင်ရသူများနှင့် ကွဲကွာရပြီး ယာယီ သို့မဟုတ် အပြီးပြောင်းရွှေ့နေရခြင်းစသည့်တို့နှင့် ရင်ဆိုင်ရသည်။ ဤအတွေ့အကြုံအားလုံးတို့သည် ဖြစ်စဉ်ဖြစ်နေဆဲအချိန်နှင့် ဖြစ်ပြီးအချိန် နှစ်ခုစလုံးတွင် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန် ခက်ခဲမှုရှိနိုင်ပေသည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုသည် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကဲ့သို့သော စိတ်ဒဏ်ရာရစေသည့် အဖြစ်အပျက်များ၏ ရေရှည်ဖြစ်ပေါ် နိုင်သည့် နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများကို ကာကွယ်နိုင်ရန်အလို့ငှာ ရင်ဆိုင်ခံစားရသူများကို စိတ်တည်ငြိမ်လာစေရန်၊ အားပေးမှုနှင့် ချိတ်ဆက်မှုရှိသည်ဟု ခံစားရစေရန် ကူညီပေးပြီး၊ အခြေအနေကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ဖြတ်ကျော်နိုင်စေလျက် အကျပ်အတည်းပြဿနာများကိုဖြေရှင်းရန်အတွက် လိုအပ်သည်များကို ရယူနိုင်ရန် ကူညီပေးခြင်းဖြင့် ၎င်း၏ထိရောက်မှုရှိကြောင်း ပြသသည်။ ဘေးအန္တရာယ်များကျရောက်အပြီးတွင် ကြက်ခြေနီနှင့်လခြမ်းနီဝန်ထမ်းများ၊ စေတနာ့လုပ်အားရှင်များက မိမိတို့၏လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများကို တစ်ခါတစ်ရံ ပြန်လည်ကူညီပေးကြရသည်။ ထိုအခါ၌ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုစွမ်းရည်နှင့် အသိပညာများသည် တခြားသူများအားကူညီရသည့်အလုပ်တွင်သာမက မိမိတို့၏မိသားစုနှင့် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ အကျပ်အတည်းပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရာတွင်လည်း အထောက်အကူပြုသည်။

လူကြောင့်ဖြစ်သော ဘေးအန္တရာယ်များ

လူတို့၏လုပ်ရပ်ကြောင့်ဖြစ်ရသော ဒုက္ခကပ်ဆိုး အမြောက်အများရှိ၏။ မီးလောင်မှုများ၊ စက်ရုံ သို့မဟုတ် မိုင်းတွင်းပေါက်ကွဲမှုများ၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးယာဉ်များအပါအဝင် များစွာသော မတော်တဆမှုများ၊ ပွဲတော်များတွင် စတိတ်စင်ပြိုကျမှုကြောင့်ဖြစ်သော ကြောက်စိတ်လွန်ကဲခြင်းများစသည်တို့ ဖြစ်ကြသည်။ သဘာဝဘေးကပ်ဆိုးများကဲ့သို့ပင် လူကြောင့်ဖြစ်ရသော ဘေးအန္တရာယ်များသည်လည်း ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်စရာကောင်းပြီး အလွယ်တကူပင် ကြောက်စိတ်မွန်ခြင်းနှင့် ရုန်းရင်းဆန်ခတ်ထိန်းရခက်သောအခြေအနေများဆီသို့ ဦးတည်သွားနိုင်သည်။ ဤဖြစ်ရပ်များသည် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကဲ့သို့ပင် ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုကြီးမားသည်။ ထိုကပ်ဆိုးနှစ်မျိုး၏ အဓိကကွာခြားမှုမှာ လူကပြုလုပ်သော သို့မဟုတ် လူကြောင့်ဖြစ်သော ဘေးအန္တရာယ်များက လူအချင်းချင်းထားရှိသော ယုံကြည်မှုကို ဆိုးရွားစွာ ထိခိုက်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

အကြမ်းဖက်မှု

လူများစွာသည် အိမ်တွင်းပဋိပက္ခများ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ကျား၊မဖြစ်မှုအပေါ်အခြေခံသော အကြမ်းဖက်မှု၊ ရာဇဝတ်မှုမြောက်သော အကြမ်းဖက်မှု၊ ဂိုဏ်းများနှင့်ဆက်စပ်သော အကြမ်းဖက်မှု၊ အမုန်းပွားရာမှဖြစ်သော ရာဇဝတ်မှုနှင့် အခြေအမြစ်မရှိသောအစွဲအလမ်းအပေါ်တည်၍ အကြမ်းဖက်မှုစသည့် အကြမ်းဖက်မှုများကို မြင်တွေ့ရခြင်း သို့မဟုတ်

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

ကြုံတွေ့ရခြင်း ရှိတတ်ကြသည်။ အခြေအမြစ်မရှိသောအစွဲအလမ်းအပေါ်မူတည်၍ အကြမ်းဖက်ခြင်းခြင်းဟူသည် လူတစ်ယောက် သို့မဟုတ် လူအုပ်စုတစ်စုအား ထိုသူတို့၏ ပင်ကိုလက္ခဏာများ၊ နှီးနွယ်သောအသင်းအဖွဲ့များ၊ ကိုးကွယ်ယုံကြည်မှု၊ လူမျိုးစုစသည်တို့အပေါ်မူတည်ပြီး ပုံစံခွက်အတိုင်းသတ်မှတ်ခြင်းနှင့် ဝေဖန်အပြစ်တင်ခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အကြမ်းဖက်မှုမျိုး ဖြစ်သည်။ လိင်ကွဲပြားမှု၊ အသက်အပိုင်းအခြား၊ လူမျိုးစု၊ မသန်စွမ်းဖြစ်မှုတို့အပေါ်မူတည်၍ ခွဲခြားဆက်ဆံခံရမည့် အခြေအနေတစ်ရပ်ရှိနေခြင်း၊ ထွေပြားသည့် လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှုရှိခြင်း သို့မဟုတ် တစ်နေရာမှတစ်နေရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ရခြင်းတို့သည် လူတစ်ယောက်၏ အကြမ်းဖက်ခံရနိုင်ခြေကို မြင့်တက်စေသော အချက်များဖြစ်သည်။

အကြမ်းဖက်ခံရသည့်အတွေ့အကြုံများသည် ထိတ်လန့်စရာကောင်းပြီး များသောအားဖြင့် ပြင်းထန်သော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတုံ့ပြန်မှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ အကြမ်းဖက်ခံရလျှင် တုံ့ပြန်ပုံများသည် အကြမ်းဖက်ခံခြင်း၏ပြင်းထန်မှုအတိုင်းအတာ၊ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများ၊ အကြမ်းဖက်ခံရမှုနှင့် ဆက်စပ်စဉ်းစားရမည့် အခြေအနေ၊ ကျူးလွန်သူမည်သူမည်ဝါဖြစ်ခြင်း၊ ဘေးလူများ၏ တုံ့ပြန်ပုံ၊ မည်သည့်အကူအညီရရှိခြင်း စသည်ဖြင့် များစွာသောအချက်များအပေါ်တွင် မူတည်၏။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုကို ရရှိခြင်းသည် အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ စိတ်ကိုတည်ငြိမ်စေပြီး အနာဂတ်တွင် မည်သို့ဘေးကင်းစွာနေထိုင်ရမည်ကို ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်စေရန် ကူညီပေးခြင်းဖြစ်၍ အဖိုးမဖြတ်နိုင်သော အထောက်အပံ့တစ်ခု ဖြစ်သည်။

ဖြစ်စဉ်တစ်ခု

လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခများနှင့် PFA

လေးလာ၏ရှာသို့ စစ်သားများရောက်လာချိန်တွင် သူမသည် ကလေးငယ်နှစ်ယောက်ကို ဆွဲလျက် ခြုံပုတ်ထဲတွင် ပုန်းနေခဲ့၏။ သူမ၏ခင်ပွန်းကတော့ ကံမကောင်းခဲ့ပေ။ လေးလာသည် စစ်သားများက သူမ၏ခင်ပွန်းအား ရှုပ်အင်္ကျီမှဆွဲကာ ခေါ်သွားပြီး စစ်ဖိနပ်များဖြင့် ဆောင့်ကန်နေသည်ကို မြင်ခဲ့ရသည်။ သူတို့က သူမ၏ခင်ပွန်းအား သူတို့ရှေ့တွင် ဒူးထောက်စေပြီး သေနတ်ဖြင့်ပစ်သတ်ခဲ့၏။ ထို့နောက် ရွာလုံးကျွတ် မီးရှို့သွားခဲ့သည်။ လေးလာသည် ထိုနေရာ၌ နှစ်နာရီနီးပါး ပုန်းနေခဲ့ပြီး စစ်သားများထွက်သွားသည်ကို မြင်လျက်နှင့်ပင် ထွက်လာရန် ကြောက်ရွံ့လွန်းနေခဲ့သည်။ လေးလာကဲ့သို့ပင် ပုန်းနေခဲ့သည့် အိမ်နီးချင်းတစ်ဦးက သူမကို တွေ့သွားခဲ့ပြီး ထရပ်နိုင်းရန်ဆွဲထူပေးမှ စတင်ရှေ့ရှားနိုင်ခဲ့သည်။

အမျိုးသမီးနှစ်ဦးနှင့် ကလေးများသည် နှစ်ရက်နီးပါး လမ်းလျှောက်ပြီးအချိန်တွင် အကြမ်းဖက်မှုမှ ထွက်ပြေးလွတ်မြောက်လာပြီး ဆေးကုသမှုနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုများ ခံယူနေကြသည့် အခြားသူများရှိသော ဒုက္ခသည်စခန်းတစ်ခုသို့ ရောက်လာခဲ့သည်။ စခန်းထဲသို့ သူတို့ဝင်လာသည့်အချိန် စေတနာလုပ်အားရှင်တစ်ဦးက လှမ်းမြင်ပြီး ကြင်နာသောအပြုံးနှင့် သူတို့ဆီသို့ ငြိမ်သက်စွာ ချဉ်းကပ်လာခဲ့သည်။ သူမက စခန်းမှကြိုဆိုကြောင်းပြောပြီး ကြောက်စရာမလိုဘဲ ဝင်လာရန် ထပ်ဆောင်းပြော၏။ စေတနာလုပ်အားရှင်က သူတို့ကို ရွက်ဖျင်တဲတစ်ခုဆီသို့ ခေါ်သွားပြီး ထိုတဲထဲတွင် အဖွဲ့လိုက် သို့မဟုတ် နှစ်ယောက်တစ်တွဲထိုင်နေပြီး ဝန်ထမ်းများနှင့် စေတနာလုပ်အားပေးများထံမှ အကူအညီများရယူနေကြသည်။ သူမက သူတို့ကို လူမှုနှီးနွယ်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကူညီထောက်ပံ့ရေးအရာရှိတစ်ယောက်ဖြစ်သည့် ဆာရာနှင့် စကားပြောနိုင်ရန် ခေါ်သွားပေး၏။

ဆာရာက လေးလာနှင့် အတူပါလာသောအမျိုးသမီးအား ထိုင်ရန် ဦးစွာဖိတ်ခေါ်သည်။ သူမက လေးလာ၏ ကလေးငယ်များအား တခြားကလေးများနှင့်အတူ သစ်သီးစားပြီး ပုံပြင်နားထောင်နိုင်သည့် တဲထောင့်တစ်နေရာဆီသို့ စေတနာဝန်ထမ်းတစ်ယောက်နှင့်

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

ထည့်ပေးလိုက်ဖို့ အဆင်ပြေမပြေ မေးမြန်း၏။ လေးလာလည်း သဘောတူလိုက်သည်။ ဆာရာက သူတို့ကို ကိုယ်ခန္ဓာတွင်ထိခိုက်ဒဏ်ရာများ၊ နာကျင်မှုများရှိမရှိ ဆက်၍မေးမြန်းသည်။ သူတို့နှစ်ယောက်စလုံး မရှိကြောင်းဖြေပြီး ရေအရမ်းဆာကြောင်းနှင့် ဗိုက်ဆာကြောင်းပြောပြသောကြောင့် ဆာရာက သူတို့အတွက် ရေနံအစားအသောက်များ စီစဉ်ပေးသည်။ သူတို့နှစ်ယောက် စားသောက်ပြီး ခဏမျှအနားယူပြီးနောက်တွင် ဆာရာက ဘေးကင်းလုံခြုံကြောင်း သူတို့ကိုရှင်းပြပြီး လိုအပ်သည်များကိုစီစဉ်နိုင်ရန်နှင့် ကူညီပေးနိုင်ရန် မေးခွန်းတစ်ချို့မေးမည့်အကြောင်း ပြောပြလာသည်။

ဆာရာက အမျိုးသမီးနှစ်ဦးအား ဘယ်ကလာသလဲ၊ မိမိတို့အိမ်ကိုပင်ထားခဲ့ပြီးထွက်လာသည်ဖြစ်၍ ဘာများဖြစ်ခဲ့သလဲဟု ညင်ညင်သာသာ မေးမြန်း၏။ လေးလာ သည် ယောက်ျားဖြစ်သူကို မျက်စိရှေ့တွင် အသတ်ခံခဲ့ရသည်ကို ပြန်သတိရသွားပြီး စတင်ငိုကြွေးတော့သည်။ အိမ်နီးချင်းအမျိုးသမီးလည်း လေးလာ၏ ပုခုံးအားထွေးပွေလျက် အတူငိုကြွေးကြသည်။ ဆာရာက အမျိုးသမီးနှစ်ဦးကို နှစ်သိမ့်ပေးပြီး အလွန်နာကျင်ရသောအတွေ့အကြုံတစ်ခုမှန်း နားလည်ကြောင်း သူမက ပြောပြသည်။ မိနစ်အနည်းငယ်ကြာပြီးနောက် ဆာရာက အမျိုးသမီးနှစ်ယောက်အား ရွာကိုပြန်ရန် ဘေးကင်းလုံခြုံသည့်အချိန်တစ်ခုအထိ သို့မဟုတ် တခြားနေရာတွင် အခြေချရန် အဆင်သင့်ဖြစ်သည့်အချိန်အထိ ဤစခန်းတွင် နေလိုသလောက် နေနိုင်ကြောင်း ဆက်ပြောပြခဲ့သည်။

လက်နက်ကိုင် ပဋိပက္ခများ

လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခဖြစ်အခြေအနေဟုဆိုရာတွင် အကြမ်းဖက်မှု၊ စစ်ပွဲနှင့် ပြည်နယ်ဒေသ နှစ်ခုကြား သို့မဟုတ် နှစ်ခုထက်ပိုသော ပြည်နယ်များ သို့မဟုတ် လက်နက်ကိုင်တပ်ဖွဲ့ပဋိပက္ခများကြောင့် ဖြစ်ပွားသည့် အခြားသော ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်မှုပုံစံများ ပါဝင်သည်။ ပဋိပက္ခဒဏ်ခံရသောလူတို့သည် တစ်ခါတစ်ရံ မိမိတို့၏ အသက်ဘေးကင်းမှု၊ ကောင်းမွန်စွာနေထိုင်မှုနှင့် ချစ်ရသူများ၏ဘေးကင်းလုံခြုံမှုတို့နှင့်ပတ်သတ်၍ ကြောက်ရွံ့မှုနှင့် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုများ၊ တန်ဖိုးထားရသူများကို ဆုံးရှုံးခဲ့ရမှုအတွက် ပူဆွေးဝမ်းနည်းမှုများအား အဆုံးမရှိခံစားရင်း နေထိုင်သွားရတတ်သည်။ လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခများကြားတွင်နေထိုင်ရခြင်းက အန္တရာယ်များ၍ စိုးရိမ်ထိတ်လန့်စရာကောင်းပြီး ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန်ခက်သည့် လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများ၊ ခက်ခဲမှုများအဆင့်ထိ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ ၎င်းတွင် ကြောက်ရွံ့မှု၊ ဒေါသ၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဝမ်းနည်းခြင်း၊ အခြားသူများအပေါ် မယုံကြည်နိုင်တော့ခြင်း၊ ပေါင်းစည်းလိုစိတ်ပျောက်ဆုံးခြင်း၊ သစ္စာဖောက်ခံရသည်ဟု ခံစားရခြင်း၊ ရန်လိုစိတ်များလာခြင်း၊ အန္တရာယ်နှင့် ပို၍ထိပ်တိုက်တိုးလိုလာခြင်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုကာကွယ်လိုသည့် အပြုအမူများ ပျောက်ဆုံးလာခြင်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်တင်ခြင်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အပြစ်ရှိသည်ဟုထင်ခြင်း၊ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှ ရှောင်ဖယ်နေခြင်း စသည်တို့ပါဝင်သည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်ခြင်း၏ ပထမဆုံးခြေလှမ်းသည် ထိခိုက်ခံရသူနှင့် ကူညီသူတို့၏ လုံခြုံရေးကို သေချာစေခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ လူအားလုံးလုံခြုံပြီး အန္တရာယ်ကင်းသွားချိန်တွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုသည် ထိခိုက်သူကို စိတ်တည်ငြိမ်စေရန်၊ အားပေးမှုထောက်ပံ့မှုနှင့် ဂရုစိုက်မှုကို ခံစားရစေရန် ကူညီပေးနိုင်သည်။ ပို၍စိတ်တည်ငြိမ်လာသောအခါ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုသည် ထိခိုက်ခံစားရသူအနေဖြင့် ကြုံတွေ့နေရသောအခြေအနေကို မည်ကဲ့သို့ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်မည်ဆိုသည့်အရာကို စူးစိုက်စဉ်းစားနိုင်ရန် ကူညီပေးပါသည်။

ဖိအားကြောင့် ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ရခြင်း

လူများသည် ယခင်ကထက်ပို၍ ကမ္ဘာတစ်နေရာမှ တစ်နေရာသို့ ပြောင်းရွှေ့လာကြပြီး ကမ္ဘာအနှံ့ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ရခြင်း၏ အကြောင်းအရင်းများသည်လည်း အတိုင်းအတာအားဖြင့် ကျယ်ပြန့်လှ၏။ များစွာသောပြောင်းရွှေ့နေထိုင်သူများမှာ မိမိတို့သဘောဆန္ဒအလျောက် စီးပွားရေးအခွင့်အလမ်းများရှာဖွေရန်၊ မတူညီသော ဘဝနေထိုင်မှုများရရှိရန် ရွှေ့ပြောင်းကြသည်။ အခြားသောသူများမှာမူ ပဋိပက္ခဖြစ်ရပ်များ၊ ဖိနှိပ်ချုပ်ချယ်ခံရမှုများ၊ နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းခံရမှုများကြောင့် ပြောင်းရွှေ့ကြရသည်။ ထိုသို့မဟုတ်ပါက ကပ်ဆိုးဒုက္ခများ၊ နေထိုင်ရာပတ်ဝန်းကျင်၏ အခြေအနေနိမ့်ကျလာမှုများ သို့မဟုတ် ဆင်းရဲမွဲတေမှု၏ နောက်ဆက်တွဲအနေဖြင့် အိုးအိမ်ကိုစွန့်၍ ထွက်ပြေးရန် အခြေအနေဖန်တီးလာမှုများကြောင့်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ မိမိတို့၏အိုးအိမ်ကိုစွန့်၍ ထွက်ပြေးလာရသူများသည် အထူးသဖြင့် ထိလွယ်ရှလွယ်သောအုပ်စုဖြစ်သည်။ သူတို့သိကျွမ်းခဲ့သော နေထိုင်မှုဘဝကို ထားခဲ့ရပြီး တစ်ခါတရံ ခရီးလမ်းတွင် အလွန်အမင်းဆိုးရွားသော အတွေ့အကြုံများနှင့် ရင်ဆိုင်ခဲ့ကြရသည်။ ထို့နောက် တိုင်းတစ်ပါးနိုင်ငံတွင် သင့်တင့်စွာ နေထိုင်နိုင်ရန် ငွေရေးကြေးရေးအခက်အခဲများ၊ လူမှုဆက်ဆံရေးနှင့် စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရုန်းကန်မှုများနှင့် ရင်ဆိုင်ရသည်။ ထိုသူအများစုသည် မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းမရှိ၊ မိသားစု သို့မဟုတ် အထောက်အပံ့တစ်စုံတစ်ရာမရှိဘဲ အထီးကျန်စွာဖော်မဲ့စွာဖြင့် ဖြတ်သန်းကြရသည်။ မိမိမည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်း ဘဝတစ်လျှောက်ခံယူထားသည့် ခံယူချက်ဆုံးရှုံးမှုသည် အဖြစ်များပြီး မိမိ၏လူမှုအဆင့်အတန်းပျောက်ဆုံးခြင်းနှင့်အတူ သိုးမဲတစ်ကောင်အလား ခွဲခြားဆက်ဆံခံရခြင်းသည်လည်း အခံရခက်သော အရာတစ်ခုဖြစ်၏။

ဖိအားကြောင့် ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ရသည့်အတွက် တွေ့ကြုံရသည့် စိတ်ပိုင်း၊ လူမှုဆက်ဆံရေးပိုင်းဆိုင်ရာ စိန်ခေါ်မှုများတွင် မပြောင်းရွှေ့မီတည်းကရှိနှင့်ပြီးသော ပြဿနာများလည်း ပါဝင်၏။ ၎င်းတို့မှာ ခွဲခြားဆက်ဆံခံရသော လူနည်းစုအုပ်စုတစ်ခုဖြစ်ခြင်း၊ အရေးပေါ်အခြေအနေကြောင့် မိသားစုနှင့်ကွဲကွာရခြင်း သို့မဟုတ် အသက်အိုးအိမ်ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုနှင့် ကြုံရခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်မှုအပြီးတွင်မူ အခြေချသည့်နိုင်ငံတွင် ကျန်းမာရေးနှင့် အခြားဝန်ဆောင်မှုများ မရရှိနိုင်ခြင်း၊ ဆင်းရဲမွဲတေစွာ နေထိုင်ရခြင်းစသည့် ပြဿနာတို့နှင့် ကြုံကြရသည်။ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ရခြင်းသည် တစ်ခါတစ်ရံ အနာဂတ်မရေရာမှုကြောင့် ဆက်တိုက်စိတ်ပူပန်သောကမ္ဘာကို ရှည်လျားကြာမြင့်စွာ ခံစားရတတ်သည့် အတွေ့အကြုံတစ်မျိုးဖြစ်၏။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုသည် ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူများကို အခြေချမည့်နိုင်ငံတွင် လက်ခံရာ၌ အသုံးဝင်သော အရာဖြစ်ရုံမက ထို့နောက်ပိုင်း နိုင်ငံသစ်တွင် လိုက်လျောညီထွေစွာ နေထိုင်နိုင်ရန်အတွက်လည်း အထောက်အကူပြုပေးသည်။

အကျပ်အတည်းပြဿနာများကို တုံ့ပြန်ခြင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုသည် ဖြစ်ရပ်ဆိုးတစ်ခုအား တုံ့ပြန်ရာတွင် အတွေ့ရများသော စိတ်ပူပန်သောကရောက်မှုကို ခံစားနေရသောသူအား ကူညီပေးနိုင်သည်။ ၎င်းက တစ်စုံတစ်ဦးသည် ဖြစ်သင့်သည်ထက်ပို၍ ရှုပ်ထွေးသော သို့မဟုတ် ပြင်းထန်သောတုံ့ပြန်မှုမျိုးရှိမရှိကို ခွဲခြားသတ်မှတ်နိုင်ရန်နှင့် ရှိခဲ့လျှင်လည်း လိုအပ်သော အထူးဝန်ဆောင်မှုရှိသည့်နေရာများသို့ လွှဲပြောင်းပေးရာတွင် ကူညီပေးနိုင်သည်။ ရှုပ်ထွေးသောတုံ့ပြန်မှုများနှင့်ပတ်သတ်၍ ပိုမိုသိရှိလိုပါက ရှုပ်ထွေးသောတုံ့ပြန်မှုများနှင့် အခြေအနေများ အခန်းတွင် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုသည် လူတို့၏နေ့စဉ်ကြုံတွေ့နေရသော စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် စိန်ခေါ်မှုများကို ဖြတ်ကျော်ရာတွင် အထောက်အကူပြုပေးနိုင်သည်။ သို့သော် စိတ်ထွက်ပေါက်ပိတ်မိကာ သောကရောက်နေသူများ၊ သူတို့ကြုံနေရသောအခြေအနေဆိုးမှ သူတို့ကိုယ်တိုင် ဖြတ်ကျော်ရန် မစွမ်းနိုင်ဖြစ်နေသူများအတွက် ထိုစောင့်ရှောက်မှုသည် အထူးတလည် အရေးပါပေသည်။ အခက်အခဲနှင့် တွေ့ကြုံလျှင် လူတို့တုံ့ပြန်တတ်သည့်ပုံစံများသည် ထိုအခက်အခဲ၏သဘောသဘာဝ၊ ထိုသူတို့၏ ခံနိုင်ရည်ရှိမှုအတိုင်းအတာ၊ အသက်အရွယ်နှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၊ လိုအပ်သော အထောက်အပံ့ရနိုင်ရန် သူတို့၏ကြိုးပမ်းသည့်ပုံစံနှင့် အခက်အခဲမှ ရုန်းထွက်နိုင်ရန် ကျင့်သုံးလေ့ရှိသည့် နည်းလမ်း၊ ဖြစ်ရပ်စတင်ချိန်မှစ၍ ကြာမြင့်သည့်အချိန် စသည်တို့အပေါ် မူတည်သည်။

ဤကဏ္ဍတွင် ဖြစ်ရပ်တစ်ခု၏ ဖြစ်နေစဉ်အချိန်၊ ဖြစ်ပြီးကာစအချိန်၊ ဖြစ်ပြီးရက်ပိုင်းအကြာ၊ ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်အကြာ၊ လပိုင်းအကြာ သို့မဟုတ် နှစ်ပိုင်းအထိကြာသွားချိန်တို့တွင် အတွေ့ရများသော တုံ့ပြန်မှုများကို ဖော်ပြထားသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုသည် လူတစ်ယောက်၏ အသည်းအသန် စိတ်သောကရောက်နေချိန်နှင့် အားပေးထောက်ပံ့မှုလိုနေချိန် မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို အကူအညီဖြစ်နိုင်သည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်သူများ တွေ့ကြုံရတတ်သည့် လူတို့၏ပူဆွေးဝမ်းနည်းမှုနှင့် ဆုံးရှုံးမှုအပေါ် တုံ့ပြန်ပုံများအကြောင်းနှင့် ပတ်သတ်သည့် အခန်းငယ်တစ်ခုလည်း ပါဝင်သည်။

အောက်ပါအချက်များကို မှတ်မိနေရန် အရေးကြီးပါသည်။

- လူတို့သည် စိတ်သောကရောက်ရသည့် အကျပ်အတည်းပြဿနာများအပေါ် တစ်ချိန်တည်း သို့မဟုတ် တစ်ပုံစံတည်း တုံ့ပြန်မှု မပြုကြပါ။
- လူတိုင်းက PFA ကို လိုအပ်ခြင်း၊ လိုချင်ခြင်း မရှိနိုင်ပါ။
- ထိတ်လန့်စရာကောင်းသည့်မြင်ကွင်းကို မျက်ဝါးထင်ထင်မြင်တွေ့ရခြင်းသည်လည်း ပြင်းထန်သော သက်ရောက်မှုရှိနိုင်ပြီး PFA လိုအပ်နိုင်ပါသည်။
- တစ်ချို့သူများသည် ဖြစ်စဉ်ဖြစ်နေစဉ်အတောအတွင်း တည်ငြိမ်ပြီး ပြင်းထန်သောတုံ့ပြန်မှု မပြတတ်သော်လည်း ဖြစ်ပြီးနောက်မှ ပြင်းထန်သောတုံ့ပြန်မှုပြုခြင်းမျိုး ပြုတတ်သည်။
- တစ်ချို့သူများက ဖြစ်စဉ်ဖြစ်နေစဉ်တွင် ပြင်းထန်စွာ တုံ့ပြန်ကြသော်လည်း PFA မလိုအပ်ပါ။ ထိုအခြေအနေကို ကိုယ်တိုင်ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်းရှိခြင်း သို့မဟုတ် အခြားသော အရင်းအမြစ်တစ်ခုခုမှ အထောက်အပံ့ရထားခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်ခြင်းကို သင်ယူရန် ရှိရမည့် ပထမဆုံးအရေးကြီးသော အရည်အချင်းတစ်ခုမှာ လူတစ်ဦးသည် PFA ကို လိုအပ်လာနိုင်မည့်အချိန်နှင့် အကူအညီလိုအပ်လာပါက မည်သို့ရှာဖွေဖော်ထုတ်နိုင်မည်တို့ကို သိရှိနိုင်ရန် ဖြစ်သည်။ ဤလမ်းညွှန်တွင် ဖော်ပြထားသော တုံ့ပြန်မှုများသည် အရွယ်ရောက်သူများနှင့် အဓိကဆက်စပ်သည်။ အတော်အသင့်အရွယ်ရောက်နေသော ကလေးတို့သည် အရွယ်ရောက်သူများကဲ့သို့ တုံ့ပြန်ကြသော်လည်း ကလေးအများစု၊ အထူးသဖြင့် ကလေးငယ်လေးများသည် အရွယ်ရောက်သူများနှင့် ကွဲပြားစွာတုံ့ပြန်ကြသည်။ ကလေးများ၏တုံ့ပြန်ပုံများကို ‘ကလေးများ’အခန်းတွင် ပိုမိုဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။

ဖြစ်ရပ်ဖြစ်နေစဉ်နှင့် ဖြစ်ပြီးကာစအချိန်ကာလ

ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် အကျပ်အတည်းဖြစ်ရပ်တစ်ချို့အတွက် အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ပြင်ဆင်နိုင်ချိန် ရကြသည်။ ၎င်းတို့မှာ ကုသရန်မရနိုင်သော နာမကျန်းမှု သို့မဟုတ် အသက်အရွယ်အိုမင်းလာပြီး သေလုဆဲအချိန်စသည်တို့ ဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့ဖြစ်ရပ်များမှာ မျှော်လင့်ထားပြီးဖြစ်သော်လည်း ဝမ်းနည်းစရာကောင်းပြီး မည်သူမျှ မဖြစ်လိုကြပေ။ ထိုဖြစ်ရပ်မျိုးကိုတုံ့ပြန်ရာတွင်ပင် လွန်စွာသောကရောက်ရပြီး ခက်ခဲတတ်ကြသည်။ သို့သော်လည်း ထိုတုံ့ပြန်မှုမျိုးသည် မမျှော်လင့်ဘဲ ရုတ်တရက်ဖြစ်သော ဖြစ်ရပ်များကို တုံ့ပြန်မှုမျိုးနှင့်တော့ တုံ့ပြန်ပုံချင်း ကွာပေလိမ့်မည်။

ဖြစ်စဉ်တစ်ခု

ဖြစ်စဉ်ဖြစ်ပြီးပြီးချင်းအချိန်နှင့် PFA

ဆူစိတ်စိတ်ယောက် စက်ဘီးစီးပြီးအိမ်ပြန်ရာလမ်းတွင် ကားတစ်စီးနှင့် ဝင်တိုက်ခံရလုနီးနီးဖြစ်သွားခဲ့သည်။ ကားမောင်းသူမှာ ဘေးလမ်းကို ကွေ့နေချိန်တွင် နောက်ဆုံးစက္ကန့်အထိ သူမကို မမြင်ခဲ့ပေ။ ကားမောင်းသူက သူမကို ဝင်တိုက်မိမှာစိုး၍ ဘာရိတ်အုပ်လိုက်နိုင်သော်လည်း သူမမှာ ဟန်ချက်ပျက်သွားပြီး စက်ဘီးနှင့်အတူ လမ်းဘေးကို ထိုးဆင်းသွားခဲ့သည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုကို တတ်သိထားသော ကြက်ခြေနီစေတနာ့လုပ်အားရှင်ဖြစ်သူ ဂျီဒီသည် လမ်းဘေးတွင် လမ်းလျှောက်နေစဉ် ထိုမတော်တဆမှုကို မြင်သွားခဲ့သည်။ ဆူစိသည် ပြန်ထနိုင်ကာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ပြင်းထန်သည့်ပုံ မပေါ်ပေ။ သို့သော် သူမ ထလိုက်သည်နှင့် မူးဝေလာပြီး သူမ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို မထိန်းနိုင်တော့သလို ခံစားလိုက်ရသည်။ သူမ၏ နှလုံးခုန်သံက မြန်ဆန်နေခဲ့ပြီး ဘာတွေဖြစ်ခဲ့လဲ၊ သူမ ဘယ်နေရာရောက်နေသလဲစသည်တို့နှင့်ပတ်သက်၍ ဝေဝါးနေရှုပ်ထွေးနေခဲ့သည်။

ကြည့်ပါ။

ဆူစိသည် ကြောင်ရပ်နေခဲ့ပြီး စိတ်ရှုပ်ထွေးပုံပေါ်နေသည်ကို ဂျီဒီတွေ့မြင်ခဲ့သည်။ သူမ ရှောင်ရသွားပုံရကြောင်း သိလိုက်၏။ သူမဆီသို့သွားလိုက်ပြီး တည်ငြိမ်စွာဖြင့် “ကျွန်မရှင်ကို လမ်းဘေးဆင်းရပ်ဖို့ ကူညီပေးရမလား” ဟု ပြောလိုက်သည်။ ဆူစိက ခေါင်းညိမ်သည်။ ဂျီဒီက သူမကို လက်မောင်းမှတွဲပြီး အန္တရာယ်ကင်းသည့်နေရာသို့ ခေါ်ဆောင်သွားလိုက်သည်။ သူမက “ထိခိုက်သွားသေးလား” ဟု မေးသည့်အခါ ဆူစိက သူမ ဆိုးဆိုးရွားရွား ဒဏ်ရာမရဘူးဟုထင်ကြောင်း ပြန်ပြောသည်။

နားထောင်ပါ။

ဂျီဒီက ဆိုင်မှထိုင်ခုံတစ်လုံးကိုယူ၍ ဆူစိအား စိတ်ကြည်လင်လာအောင် ထိုင်နားစေသည်။ “ဘယ်လိုနေသေးလဲ” ဟု မေးရာ ဆူစိက သူမ အနည်းငယ်စိတ်ရှုပ်ထွေးနေပြီး အရာအားလုံးက အရမ်းကို မြန်မြန်ဆန်ဆန်ဖြစ်သွားကြောင်းပြောပြသည်။ ဂျီဒီက “ရှင် ကြုံတွေ့ခဲ့ရတာက အရမ်းထိတ်လန့်စရာကောင်းတာပဲ၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးနေတဲ့ ခံစားချက်ကို နားလည်လိုရပါတယ်” ဟု ပြန်ပြောသည်။ သူမအနေနှင့် ကူညီနိုင်တာရှိမရှိကိုလည်း ဆက်၍မေးမြန်းသည်။ ဆူစိက သူမ၏မူလဦးတည်ရာဖြစ်သည့် သူမ၏သမီးလေးကို ကျောင်းသွားကြိုရန်လိုကြောင်း ပြောပြခဲ့သည်။

ချိတ်ဆက်ပါ။

“ရှင်အိတ်ထဲမှာ ဖုန်းပါလာလား” ဟု ဂျီဒီက မေးလိုက်၏။ “ရှင်သမီးကို ကျောင်းကြိုပေးဖို့ ကျွန်မတို့ဖုန်းဆက်ခေါ်လိုရမယ့်သူများ ရှိသလား။” ဆူစိသည် သူ့အိတ်ထဲတွင် ဖုန်းပါမပါ စဉ်းစား၍မရဖြစ်နေသည်။ “ကျွန်မ ကြည့်ကြည့်လို့ရမလား” ဟု ဂျီဒီက မေးပြီး ဖုန်းကိုရှာတွေ့သည့်အခါ ဆူစိ၏ လက်ထဲသို့ထည့်ပေးသည်။ အရင်ဆုံး ဘယ်သူ့ဆီဖုန်းခေါ်မလဲကို ဆွေးနွေးပြီးနောက် ဆူစိက

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

သူမအမေကို ကလေးကျောင်းသွားကြိုပေးရန်နှင့် သူမကို လာကြိုပေးရန် ဖုန်းဆက်ပြောလိုက်သည်။ “ကျွန်မတို့ ဖုန်းဆက်သင့်တဲ့လူရှိသေးလား” ဟု ဂျီဒီက မေးရာ ဆူစီက အစီအစဉ်အသစ်အကြောင်း ကျောင်းကိုရှင်းပြရန် သတိရသွားပြီး ဖုန်းဆက်ပြောလိုက်သည်။

နားထောင်ပြီး ချိတ်ဆက်ပါ။

ဂျီဒီက ဆိုင်သို့ပြန်သွားပြီး ဆူစီအတွက် ရေတစ်ခွက်ယူပေးပြီး သူမအမေလာခေါ်သည့်အချိန်အထိ သူမဘေးနားတွင် နေပေးခဲ့သည်။ သူ့အမေရောက်လာချိန်တွင် ဂျီဒီက ဖြစ်ခဲ့သမျှကို တိတိဆိတ်ဆိတ်ရှင်းပြပြီး အတွင်းဒဏ်ရာများကျန်မကျန် ဆေးရုံသို့သွားပြီး ဆေးစစ်ကြည့်ရန် အကြံပြုခဲ့သည်။ လူတစ်ချို့သည် အထူးသဖြင့် ရှောင်ရန်ချိန်နှင့် စိတ်လှုပ်ရှားနေချိန်တွင် ချက်ခြင်းအတွင်းဒဏ်ရာကို မခံစားရတတ်ကြောင်းကိုလည်း သူမက ရှင်းပြပေးခဲ့သည်။

မမျှော်လင့်ဘဲ ပြင်းထန်သည့်ဖြစ်ရပ်တစ်ခုဖြစ်ပြီးပြီးချင်း သို့မဟုတ် ဖြစ်နေစဉ်တွင် လူတို့သည် တုတ်တုတ်မျှမလှုပ်နိုင်ဘဲ ရပ်နေခြင်း၊ ထုံနေခြင်း၊ မည်သည့်အရာကိုမှ အမှန်တကယ်ဖြစ်ပျက်နေသည်ဟု မခံစားရခြင်းစသည့် သွေးလန့်ရှောင်ရသည့် ပုံစံများဖြင့် တုံ့ပြန်ကြသည်။ ၎င်း၏နောက်တွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများဖြစ်သော နှလုံးခုန်မြန်ခြင်း၊ ချွေးစေးပြန်ခြင်း၊ ကတုန်ကယင်ဖြစ်ခြင်း၊ တုန်ရီခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူမဝခြင်းစသည်တို့က တွေ့ပါလာတတ်သည်။ တချို့ကမူ မူးဝေခြင်း၊ မအီမသာဖြစ်ခြင်း၊ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းတွေးခေါ်နိုင်ရန် ခက်ခဲနေခြင်း၊ အခြေအနေကို မည်သို့ကိုင်တွယ်ရမည်ကို မသိတော့ခြင်း စသည်ဖြင့် ခံစားရသည်။ ဤတုံ့ပြန်မှုများသည် ဖြစ်ရပ်ဖြစ်နေစဉ် သို့မဟုတ် ဖြစ်ပြီးချိန်တွင် မိနစ်ပိုင်း သို့မဟုတ် နာရီပိုင်းမျှ ကြာတတ်သည်။ နာရီအနည်းငယ်ကြာပြီးနောက် ထိုလက္ခဏာတို့သည် အနည်းထိုင်သွားလေ့ရှိသော်လည်း တချို့ကမူ ပို၍ကြာရှည်စွာ ခံစားရသည်လည်း ရှိသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုသည် သွေးလန့်ရှောင်ရနေသောလူများကို စိတ်ငြိမ်အောင်လုပ်ပေးခြင်း၊ သူတို့သည် ဘေးကင်းပြီး လုံခြုံသွားပြီဟု ခံစားရစေခြင်းဖြင့် အထောက်အကူပြုပေးသည်။

ရက်ပိုင်းနှင့် ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်ကြာပြီးနောက်

သွေးလန့်ရှောင်ရခြင်း၏ ကနဦးတုံ့ပြန်ပုံများသည် လူတစ်ယောက်က သူကြုံတွေ့ရသောဖြစ်ရပ်ကို မှတ်ယူစွဲမြဲသွားမှုအခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီး ပြင်းထန်မှုကွဲပြားသည်။ အကယ်၍ ဖြစ်ရပ်သည် စိတ်ထိခိုက်စရာကောင်းပြီး ထိတ်လန့်စရာဖြစ်ခဲ့ပါက ကြုံတွေ့သူ၏စိတ်ထဲတွင် သူ့အသက်ရှင်ကျန်ခဲ့သည့်အတွက် စိတ်သက်သာရာရလိမ့်မည်။ သို့သော် အခြားသူများ ထိခိုက်နာကျင်ရခြင်း၊ သေဆုံးခြင်းများအပေါ်မိမိက မကာကွယ်ပေးနိုင်ခဲ့၍ မိမိမှာ အပြစ်ရှိသကဲ့သို့ ခံစားရခြင်း၊ ဝမ်းနည်းမှုနှင့် ဒေါသထွက်ခြင်းတို့ကိုလည်း ခံစားရနိုင်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ထိုဖြစ်ရပ်များ (ဥပမာအားဖြင့် မြေငလျင် သို့မဟုတ် စစ်ပွဲ) တစ်ဖန်ထပ်ဖြစ်လာမည်ကိုတွေး၍ ကြောက်ရွံ့နေတတ်သည်။ ဤအဆင့်တွင် ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ရန် ခက်ခဲပြီး အခြားသူများနှင့် ရှင်းလင်းစွာဆက်သွယ်ပြောဆိုနိုင်ရန်လည်း ခက်ခဲတတ်သည်။ ထိုမှတဆင့် စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်းနှင့် ရှေ့အနာဂတ် မရေရာဖြစ်ခြင်းစသည်တို့ကိုဖြစ်ပေါ်စေသည်။

ဖြစ်စဉ်တစ်ခု

ဖြစ်ရပ်တစ်ခုဖြစ်ပြီး ရက်သတ္တပတ်အချို့ကြာပြီးနောက် PFA

ဂျက်စမ်း၏ ခင်ပွန်းဖြစ်သူသည် နာတာရှည်ရောဂါဖြင့် လွန်ခဲ့သောငါးနှစ်က ဆုံးပါးသွားခဲ့သည်။ လွန်ခဲ့သောလေးပတ်က

သူမ၏သားဖြစ်သူမှာ ဗုံးပေါက်ကွဲမှုတွင် အသက်ဆုံးရှုံးသွားသည့်သတင်းကို သူမ သိလိုက်ရသည်။ ဤကြေကွဲဖွယ်ရာဖြစ်ရပ်အပြီး ပထမရက်အနည်းငယ်အတွင်း အဖြစ်အပျက်များကို သူမ များများစားစား မမှတ်မိနိုင်ခဲ့ပေ။ သူမသည် ရင်နှင့်စွာ ငိုကြွေးခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးလျက် မယုံနိုင်မှုနှင့် ဝမ်းနည်းခြင်းတို့တွင် မိန်းမောတွေဝေနေခဲ့သည်။ ထို့နောက် သူမက အလွန်ပင် လက်တွေ့ကျကျပြုမူလာပြီး အောက်မေ့ခြင်းနှင့် မီးသဂြိုဟ်ခြင်းအတွက် လုပ်ရမည့် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များကို စတင်စီစဉ်တော့သည်။

လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များပြီးသွားချိန်တွင် ဂျက်စ်မင်းသည် လမ်းပျောက်သည့်ခံစားချက်ကို အလွန်အမင်းခံစားလာရသည်။ သူမတွင် မနက်လင်းချိန်တွင် အိပ်ရာထရန် အကြောင်းအရင်းမရှိတော့သလို ခံစားရသည်။ ဗိုက်ဆာခြင်းလည်းမရှိ၊ အချိန်အများစုကို အိပ်ရာပေါ်တွင်လှဲရင်းသာ ကုန်ဆုံးနေသော်လည်း အိပ်ပျော်ရန်တော့ ခက်ခဲလှသည်။ ဂျက်စ်မင်း၏ သူငယ်ချင်း ဖတီမာသည် သူမအတွက် အလွန်စိတ်ပူလာ၏။ သူမသည် သူငယ်ချင်းဖြစ်သူကို အိပ်ရာထဲမှဆွဲထုတ်ဖို့ ကြိုးစားခဲ့ရာ တစ်ပတ်လုံး မအောင်မြင်ခဲ့ပေ။

ကြည့်ပါ။

ဖတီမာသည် ဂျက်စ်မင်း၏ ဝမ်းနည်းမှု၊ မပျော်ရွှင်မှု၊ စိတ်ပါဝင်စားမှုပျောက်ဆုံးလာသည့် အပြုအမူများ၊ အစာစားချင်စိတ်ပျောက်ဆုံးမှုသည် ပူဆွေးခြင်း၏ အဖြစ်များသောတုံ့ပြန်ချက်များကို သတိပြုတွေ့ရှိခဲ့သည်။ သို့သော် ၎င်းတုံ့ပြန်မှုများသည် အချိန်ကြာမြင့်စွာရှိမနေသင့်သည်ကိုလည်း သူမသိရှိနေခဲ့သည်။ ဂျက်စ်မင်းသည် ဤအရာကို ဖြတ်ကျော်နိုင်ရန် အကူအညီလိုနေပြီဖြစ်သည်။

နားထောင်ပါ။

ဖတီမာသည် ဂျက်စ်မင်းအား သူမ စိတ်ပူနေကြောင်းပြောကာ ဤခက်ခဲချိန်ကို နှစ်ယောက်အတူတူ ဖြတ်သန်းကြမလားဟု မေးခဲ့သည်။ သူမက ဂျက်စ်မင်းနှင့်အတူထိုင်ရင်း သူ့လက်ကို အချိန်ကြာမြင့်စွာ ကိုင်ထားပေးခဲ့၏။ ကနဦးတွင် ဂျက်စ်မင်းသည် ဘာစကားမှသိပ်မပြောဘဲ တိတ်တဆိတ်ငိုနေခဲ့သည်။ ဖတီမာက ငိုလိုလည်းအဆင်ပြေကြောင်း၊ သူမ လိုအပ်သလောက်အချိန် ယူသင့်ကြောင်းပြောပြသည်။ ဂျက်စ်မင်းက သူမ အလွန်ဝမ်းနည်းနေကြောင်း၊ ဒီလိုခံစားချက်မျိုး မခံစားချင်တော့ကြောင်း၊ သို့သော် လက်ရှိခံစားချက်ကို ပြောင်းလဲနိုင်အောင် ဘာလုပ်ရမှန်းမသိကြောင်း ရင်ဖွင့်၏။ ဖတီမာက ဂျက်စ်မင်းအတွက် တစ်ဦးတည်းသောသားကို ဆုံးရှုံးခဲ့ရခြင်းသည် သူမ၏ဘဝတစ်ခုလုံးပြောင်းလဲသွားသည့်ကိစ္စဖြစ်သောကြောင့် သည်လောက်ထိ ခက်ခဲခံစားနေရခြင်းကို နားလည်ကြောင်း ပြောပြသည်။ သူမက ဖေးမကူညီပေးရန်နှင့် လိုအပ်သည့်အခါ ခံစားရသည်များကို နားထောင်ပေးရန်အသင့်ရှိကြောင်း ဂျက်စ်မင်းအား သေသေချာချာပြောသည်။

နားထောင်ပြီး ချိတ်ဆက်ပါ။

ဖတီမာက ဂျက်စ်မင်းအား ယခင်က လောကဓံကို ရင်ဆိုင်ဖြတ်ကျော်ခဲ့ရာတွင် အဆင်ပြေခဲ့သည့် လုပ်နည်းလုပ်ဟန်များသည် ယခုအခြေအနေတွင် အသုံးဝင်နိုင်ခြေရှိမရှိ ညင်သာစွာမေးသည်။ ဂျက်စ်မင်းက သူမခင်ပွန်းဆုံးသည့်အချိန်က နှစ်ယောက်၏ထူးခြားသည့်အမှတ်တရများကို ဓာတ်ပုံစာအုပ်ပြုလုပ်ခဲ့ကြောင်း ပြောပြသည်။ သူမ၏သားအတွက်လည်း ထိုကဲ့သို့ပြုလုပ်ရန်တွေးမိ၏။ သို့သော် အလွန်နာကျင်စရာကောင်းသည့်အတွက် သူမတစ်ယောက်ထဲ မလုပ်နိုင်လောက်ပေ။ ဖတီမာက ၎င်းအတွေးကို ထောက်ခံအားပေးပြီး ထိုအစီအစဉ်အတွက် လိုအပ်သမျှကို ကူညီပေးမည်ဖြစ်ကြောင်းဆိုသည်။ သူတို့သည် နောက်တစ်နေ့တွင် တွေ့ရန် ချိန်းဆိုခဲ့ပြီး ကွန်ပျူတာမှ ဓာတ်ပုံများကို အတူကြည့်ကာ စလုပ်ကြမည်ဖြစ်သည်။

လူများစွာသည် စိတ်သောကရောက်ရသောဖြစ်ရပ်များဖြစ်ပြီးချိန် ပထမရက်အနည်းငယ်တွင် နာကျင်ကိုက်ခဲမှုများ၊ အစာစားချင်စိတ်ပျောက်ဆုံးခြင်းနှင့် အိပ်မပျော်ခြင်းစသည့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတုံ့ပြန်မှုများဖြစ်လေ့ရှိသည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

လူတစ်ယောက်၏ဘဝသည် စိတ်ထိခိုက်ဖွယ်ဖြစ်ရပ်တစ်ခုကြောင့် သိသာထင်ရှားစွာပြောင်းလဲသွားခဲ့ပါက နေ့စဉ်ပုံမှန်အမှုကိစ္စများကို လုပ်ဆောင်ရန်ပင် ခက်ခဲစေနိုင်ပြီး နောက်ထပ် ဘာဆက်လုပ်ရမည်ကို အာရုံစိုက်၍ မရနိုင်ခြင်းမျိုးများ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ တချို့က အခြားလူများနှင့် လောကကြီးအပေါ် အလွန်အမင်း ပေါက်ကွဲဒေါသထွက်နေတတ်ပြီး တချို့ကမူ နက်ရှိုင်းစွာ ဝမ်းနည်းပူဆွေးနေခြင်း၊ ခံစားချက်များ ကင်းမဲ့နေခြင်းနှင့် အနာဂတ်နှင့်ပတ်သတ်ပြီး မျှော်လင့်ချက်မဲ့ကာ အများနှင့်ဆက်ဆံခြင်း သို့မဟုတ် လုပ်နေကျအလုပ်များအပေါ် စိတ်ပါဝင်စားမှုမရှိတော့ခြင်းစသည်တို့ကို တွေ့ကြုံကြရသည်။ ရှောင်ဖယ်ကာ တစ်ကိုယ်တည်းနေလိုခြင်း၊ စိတ်ပျက်စိတ်ကုန်ခြင်း၊ အခြားသူများနှင့် မတွေ့ဆုံလိုခြင်းနှင့် မိမိကို အမှန်တကယ်နားလည်သူမရှိဟုတွေးခြင်းစသည်တို့သည်လည်း အဖြစ်များသော တုံ့ပြန်ပုံများဖြစ်သည်။

ရက်သတ္တပတ်နှင့် လပိုင်းကြာပြီးနောက်

စိတ်သောကရောက်ခဲ့ရသည့်ဖြစ်ရပ်ဖြစ်ပြီး ရက်သတ္တပတ်လပိုင်းအကြာတွင် တုံ့ပြန်မှုများက ဆက်လက်ပြောင်းလဲနေသည်။ လူအများစုက သူတို့၏ဘဝပြောင်းလဲသွားခြင်းကို စတင်လက်ခံလာပြီး ဖြည်းဖြည်းချင်း မတူညီသောလက်တွေ့ကို ညှိယူလာကြသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ထိုအရာသည်လည်း အလွန်ခက်ခဲနေသေးသည်သာဖြစ်၏။ လူအများစုက နေ့စဉ် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များကို ပြန်လုပ်လာနိုင်ကြသော်လည်း တချို့မှာမူ ကြောက်ရွံ့မှု၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု၊ ဒေါသနှင့် သည်းမခံနိုင်မှု၊ ဝမ်းနည်းမှုနှင့် မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့မှုတို့နှင့် ပိတ်မိနေဆဲဖြစ်သည်။

တချို့က သူတို့၏ အတွေ့အကြုံနှင့် ဆုံးရှုံးမှုများကို ပြန်မတွေးမိစေရန် သူတို့ကိုယ်သူတို့ အလွန်အမင်းအလုပ်ရှုပ်နေစေပြီး တချို့မှာ အိပ်ရာထဲမထကာ အခြားသူများနှင့်ဆက်ဆံရန် ခက်ခဲနေဆဲဖြစ်သည်။ အချို့သူများက အလွန်အကျွံ သတိပိုနေလျက် စိတ်လှုပ်ရှားကြောက်ရွံ့နေတတ်ပြီး သူတို့တန်ဖိုးထားသူများကို လွန်ကဲစွာ ကာကွယ်နေတတ်ကြသည်။ တချို့က စားသောက်မှုပုံစံ ပြောင်းလဲလာပြီး ပုံမှန်ထက်တိုး၍ သို့မဟုတ် လျော့၍ စားကြသည်။ အိပ်စက်သည့်ပုံစံပြောင်းလဲခြင်းသည်လည်း အတွေ့များသော တုံ့ပြန်မှုပုံစံတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ပုံမှန်ထက်ပို၍အိပ်ခြင်းနှင့် တချို့က အိပ်ပျော်ရန် သို့မဟုတ် နှစ်ခြိုက်စွာအိပ်နိုင်ရန် အလွန်ခက်ခဲလာသည်ကို တွေ့ရသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်ခြင်းသည် လူတစ်ယောက်၏ စိတ်သောကရောက်ရသောဖြစ်ရပ်များအပြီး ရက်သတ္တပတ်လပိုင်းအကြာတွင်ဖြစ်လေ့ရှိသော စိတ်ဖိစီးမှုတုံ့ပြန်ပုံများနှင့်ပတ်သတ်ပြီး ကူညီပေးနိုင်သည်။

ဖြစ်စဉ်တစ်ခု

ဖြစ်ရပ်တစ်ခုဖြစ်ပြီးနှစ်များစွာအကြာ PFA

အန်ဂါသည် သူမအသက် (၇)နှစ်အရွယ်၌ဖြစ်ခဲ့သော မုဒိန်းကျင့်ခံရပြီးနောက် ၁၄ နှစ်ကြာသည့်တိုင် ပြင်းထန်သော စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများရှိနေခဲ့၏။ ကျူးလွန်သူသည် ညဘက်ခေတ္တတည်းခိုရန် လာသည့် သွေးမနီးသောဆွေမျိုးထဲမှ တစ်ယောက်ဖြစ်ခဲ့သည်။ သူမက တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ဖွင့်ပြောပါက သူမနှင့်မိဘများကိုပါ သတ်ပစ်မည်ဟုခြိမ်းခြောက်ခဲ့ပြီးနောက် ၎င်းကို မတွေ့ရတော့ပေ။ သူမက ထိုလျှို့ဝှက်ချက်ကို (၁၄) နှစ်တာအတွင်း မည်သူ့ကိုမှမပြောဘဲ ထိန်းသိမ်းထားခဲ့သည်မှာ ကော်ဖီမှာရန်တန်းစီနေစဉ် ထိုသူ့ကို မမှတ်မိခင်အချိန်အထိ ဖြစ်သည်။ သူမ၏အရှေ့တွင် ထိုလူကော်ဖီမှာနေသည့်အသံကို ကြားလိုက်ရပြီးနောက် ပြန်လှည့်လာပြီး သူမဆီသို့

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

လျှောက်လာသည့်အချိန်တွင် ၎င်းမှန်း သူမသေချာသွားခဲ့သည်။ အင်းဂါသည် မည်သူမှန်းသိသွားသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် နေရာမှာပင် မလှုပ်မယှက်တောင့်နေကာ ထိုင်ချလိုက်ပြီး မိနစ်အနည်းငယ်ကြာမှ အသိပြန်ဝင်လာသည်။
ထိုသူထွက်သွားပြီးနောက် သူမလည်း ကော်ဖီဆိုင်မှပြေးထွက်လာခဲ့ပြီး ကားထဲတွင် ကြောက်လန့်ကာ ရှောင်ရလျက် ထိုဖြစ်ရပ်ကို မယုံကြည်နိုင်ဖြစ်ကာ (၅) မိနစ်ခန့် ထိုင်နေခဲ့သည်။ ထို့နောက် သူမ၏တိုက်ခန်းသို့ပြန်ရောက်ရန် ကားကို ကြိုးစားမောင်းခဲ့ပြီး အခန်းဖော် အန်နာနှင့် တွေ့ခဲ့သည်။

နားထောင်ပါ။

အန်နာက သူမအကြောင်းကို နားထောင်ပြီး လက်ဖက်ရည်တစ်ခွက်၊ စောင်တစ်ထည်နှင့် စိတ်ဝင်စားမှုအပြည့်ပေး၍ နှစ်သိမ့်ပေးခဲ့၏။ အန်ဂါက ဝမ်းနည်းမှု၊ ဒေါသ၊ ရှက်ရွံ့မှုနှင့် စိတ်မသန့်မှုတို့ကို ရောထွေးခံစားနေရကြောင်း ပြောပြသည်။
အန်နာက ငြိမ်သက်စွာနားထောင်ပေးပြီး ထိုခံစားချက်အားလုံးကို နားလည်ခံစားပေးလို့ရကြောင်းပြောပြီး နှစ်သိမ့်ပေးသည်။ အန်ဂါက ကျူးလွန်သူကို ရင်ဆိုင်တွေ့ပြီး ထိုသူကို ဘယ်လောက်မှန်းကြောင်းပြောချင်သည်ဟု ပြောပြသည်။ အန်နာက ငြိမ်သက်စွာ နားထောင်ပေးပြီးနောက် ရှေ့ဆက်ရန် ရွေးချယ်လုပ်ဆောင်ရမည့်အကြောင်းအရာများကို သူတို့နှစ်ယောက် စတင်ပြောခဲ့ကြသည်။

ချိတ်ဆက်ပါ။

အန်နာက ထိုကိစ္စအား စိုးရိမ်ပူပန်စိတ်လွန်ကဲစွာဖြင့် မတုံ့ပြန်မိစေရန်နှင့် အချက်အလက်များကို အခြေခံပြီး ရှုထောင့်အမျိုးမျိုးမှ စဉ်းစားချင့်ချိန်နိုင်စေရန် အန်ဂါအား ကူညီပေးခဲ့၏။ သူမက အန်ဂါအား သူမ၏သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာစော်ကားခံရပြီးချိန်တွင် အသုံးပြုခဲ့သော အရေးပေါ်ဆက်သွယ်နိုင်သော ဖုန်းနံပါတ်တစ်ခုအကြောင်း ပြောပြခဲ့သည်။ အန်နာက ထိုဖုန်းကိုဆက်ပြီး သူမမည်သို့ခံစားရသည်ကို တစ်ယောက်ယောက်အား ပြောပြပြီး ပိုမိုထိရောက်သော သတင်းအချက်အလက်နှင့် ဖေးမမှုရရှိနိုင်ရန် ဆက်သွယ်မည်ဟု ပြောခဲ့သည်။

မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ တုံ့ပြန်မှုများသည် ပြင်းထန်နေလျက် ဘဝရှင်သန်မှုအပေါ်မကောင်းသည့်အကျိုးသက်ရောက်မှုများ ရှိနေခြင်းသည် နောက်ထပ်ကူညီထောက်ပံ့မှု ထပ်မံလိုနေသေးသည်ဟူသော လက္ခဏာဖြစ်၏။ နေ့စဉ်ပုံမှန် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသည့် ပြင်းထန်သောတုံ့ပြန်မှုများရှိနေလျှင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်းနှင့် မလုံလောက်သော၊ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်၏ အကူအညီကို ရယူရန် လွှဲပြောင်းပေးမှုလိုအပ်သော အခြေအနေမျိုး ဖြစ်နိုင်သည်။

ဖြစ်ရပ်အပြီးနှစ်များစွာအကြာ

လူအများစုသည် အကျပ်အတည်း ပြဿနာများနှင့် အတွေ့အကြုံဆိုးများမှ ဦးမော့လာပြီး သူတို့၏ ပြောင်းလဲသွားသောဘဝအခြေအနေနှင့် လိုက်လျောညီထွေမှုရစေရန် ကြိုးစားနေထိုင်ကြသည်။ သို့သော် အတိတ်မှ စိတ်အနာတရများနှင့် စိတ်ဖိစီးမှုများကို ပြန်ဆွဲပေးနိုင်သော အခြေအနေများနှင့် ဖြစ်ရပ်များ (ဥပမာ - ထိုဖြစ်ရပ်၏ နှစ်ပတ်လည်နေ့များ၊ ထိုဖြစ်ရပ်နှင့်ဆင်တူပြီး ၎င်းကိုပြန်လည်အမှတ်ရစေနိုင်သောအခြေအနေများကို တွေ့ကြုံရခြင်း)မျိုး

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

ရှိနိုင်သည်။ စိတ်သောကရောက်နေသည့် လူတစ်ယောက်သည် လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်းများစွာက ဖြစ်ပျက်ခဲ့သော အဖြစ်အပျက်တစ်ခုခုကို တုံ့ပြန်မှုမျိုးဖြစ်လျှင်ပင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်ခြင်းက ကူညီပေးနိုင်သည်။

ပူဆွေးဝမ်းနည်းမှု

လူတို့ဘဝတွင် ရင်ဆိုင်ရသော အကျပ်အတည်း ပြဿနာများတွင် ဆုံးရှုံးမှုများလည်း ပါဝင်သည်။ ပူဆွေးဝမ်းနည်းမှုဟူသည် လူတို့ဘဝတွင်တွေ့ကြုံရသော ဆုံးရှုံးမှုများအား အတိုင်းအတာအမျိုးမျိုးဖြင့် တုံ့ပြန်မှုကို ညွှန်းဆိုသည့် ဝေါဟာရဖြစ်သည်။ တစ်စုံတစ်ယောက် သို့မဟုတ် ဘဝအတွက် အရေးကြီးသော တစ်စုံတစ်ခုကို ဆုံးရှုံးရခြင်းသည် လွန်စွာ ခက်ခဲပြီး ၎င်းကြောင့်ဖြစ်သော ပူဆွေးဝမ်းနည်းမှုသည် စိတ်ဒုက္ခအလွန်ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ သေဆုံးမှုကြောင့် တစ်စုံတစ်ဦးကို ဆုံးရှုံးလိုက်ရခြင်းသည် လူတို့၏စိတ်ကို ရစ်ပတ်ချုပ်နှောင်ထားနိုင်ဆုံးသော အရာဖြစ်သည်။ သို့သော် လူတို့သည် ပူဆွေးဝမ်းနည်းမှုကို အခြားသော လူမှုရေးနှင့်ဆက်သွယ်သော ဆုံးရှုံးမှုများအဖြစ်လည်း တွေ့ကြုံခံစားရတတ်သည်။ ဥပမာ - ကွာရှင်းမှုကြောင့် အိမ်ထောင်ဖက်ကိုဆုံးရှုံးရခြင်း သို့မဟုတ် အိမ်ပြောင်းခြင်း၏နောက်ဆက်တွဲအနေဖြင့် မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ၊ အိမ်နီးချင်းများကို ဆုံးရှုံးခဲ့ရခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ လူတစ်ယောက် မိမိအလုပ်အကိုင်ကို ဆုံးရှုံးရခြင်းသည် မိမိ၏အဆင့်အတန်းဂုဏ်ဒြပ်တစ်ခုပျောက်ဆုံးသွားခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သော အခွင့်အလမ်းဆိုင်ရာ ဆုံးရှုံးမှုမျိုး ဖြစ်သည်။ အသက် အန္တရာယ်နှင့်နီးကပ်သော နောက်ဆုံးအဆင့် ရောဂါတစ်ခုကို ဆေးစစ်တွေ့ရှိလျှင်လည်း ပူဆွေးဝမ်းနည်းမှု၊ ခွဲစိတ်မှုနှင့် ဆေးကုသမှုကြောင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းများကို ဆုံးရှုံးမှုနှင့် အနာဂတ်ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သတ်ပြီး မျှော်လင့်ချက်ပျောက်ဆုံးမှုသည့် ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် ခံစားရနိုင်သည်။ ကိုယ့်အတွက် အရေးကြီးသော တစ်စုံတစ်ယောက် သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ခုကို ဆုံးရှုံးလိုက်ရခြင်းသည် ရှေ့ဆက်ရန် အလွန်ခက်ခဲနိုင်ပြီး ပူဆွေးဝမ်းနည်းမှုနှင့်ဆက်စပ်သော စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများသည်လည်း စိုးရိမ်ဖွယ်ကောင်း၏။ ပူဆွေးဝမ်းနည်းမှုသည် မည်သို့၊ မည်အချိန်ဖြစ်မည်ဆိုသည့် အချိန်သတ်မှတ်မှုမရှိဘဲ လူတို့သည် မတူညီသောပုံစံများဖြင့် ပူဆွေးဝမ်းနည်းကြသည်။ လူအများစုက ပူဆွေးဝမ်းနည်းမှုဖြစ်စဉ်ကို ဖြတ်သန်းပြီးလျှင် သူတို့၏ ပြောင်းလဲသွားသောဘဝကို အလိုက်သင့်ညှိယူ၍ လက်ခံနိုင်ရန် ကြိုးစားကြသည်။ သို့သော်လည်း အချို့သူများသည် ပူဆွေးဝမ်းနည်းမှုဖြစ်စဉ်ကို ဖြတ်ကျော်ရန် မစွမ်းနိုင်ဘဲ စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူများ၏ အထောက်အပံ့လိုအပ်သည့် နာတာရှည်ပူဆွေးမှုမျိုးကို ခံစားကြရသည်။

တစ်ရက်တာ အခြေခံသင်တန်းကို တက်ရောက်ခြင်းဖြင့် ပူဆွေးဝမ်းနည်းမှုကိုခံစားနေရသောသူတစ်ဦးအား မည်သို့ဖေးမမည်ကို လေ့လာပါ။ ရှုပ်ထွေးသော တုံ့ပြန်မှုများနှင့်အခြေအနေများ အခန်းတွင် ကြာရှည်သောပူဆွေးဝမ်းနည်းမှုအကြောင်း အချက်အလက်များ ထပ်မံကြည့်ပါ။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း



စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်း

ဘယ်သူက PFA ကို ပေးနိုင်သလဲ?

PFA သည် စေတနာ့လုပ်အားရှင်များ၊ ရှေးဦးစွာ တုံ့ပြန်ကူညီလုပ်ဆောင်မှုပြုသူများ၊ ပြည်သူလူထုထဲမှ အဖွဲ့ဝင်များအားလုံး လုပ်ပေးနိုင်သောအရာဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် စိတ်ကျန်းမာရေးအထူးကုများ သို့မဟုတ် အသိအမှတ်ပြုစိတ်ပညာရှင်များ၏ ကျွမ်းကျင်မှုအပေါ်မူတည်ခြင်းမရှိပေ။ PFA အကြောင်း လေ့လာနေမှုသည် မည်သူ့ကိုမဆို စိတ်သောကရောက်နေသူများအတွက် အထောက်အပံ့ဖြစ်စေသော တုံ့ပြန်နည်းများနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်လာစေသည်။

ဘယ်သူက PFA ကို လိုအပ်သလဲ?

အကျပ်အတည်းပြဿနာ သို့မဟုတ် စိတ်ထိခိုက်စရာအဖြစ်အပျက်ကို ကြုံတွေ့ရသည့်လူတိုင်းသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုကို လိုအပ်နေသည်ဟု မဆိုလိုနိုင်ပေ။ တချို့လူများသည် စိတ်ဖိစီးရသော အဖြစ်အပျက်ကို သူတို့ကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် သူတို့မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများ၏ အထောက်အကူဖြင့် ကျော်ဖြတ်နိုင်ကြသည်။

အခက်အခဲကို ကောင်းမွန်စွာဖြတ်ကျော်သွားနိုင်ပြီဟု ပြသနိုင်သောအချက်များမှာ-

- လုံခြုံမှုနှင့် စိတ်တည်ငြိမ်မှုကို ခံစားရခြင်း
- နေ့စဉ်အမှုကိစ္စများကို အကောင်းမြင်စိတ်ထားပြီး ကျန်းမာစွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း
- လူမှုရေးဆိုင်ရာ ဖေးမမှုရသည်ဟု ခံစားရခြင်း
- ကြုံတွေ့ရသည့် အခြေအနေကို ကိုင်တွယ်နိုင်မှု၊ စီမံခန့်ခွဲနိုင်မှုအပေါ် မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်မှုရှိခြင်း
- ဘာသာတရားကိုးရှိုင်းမှု သို့မဟုတ် ယုံကြည်ကိုးကွယ်မှုစသည့် အကောင်းမြင်စိတ်နှင့် ခိုင်မာသော ယုံကြည်မှုများရှိခြင်း
- နေ့စဉ်အမှုကိစ္စများကို ဆက်လက်လုပ်နိုင်ရန် သို့မဟုတ် ပြန်လည်စတင်လုပ်ဆောင်နိုင်ခြေရှိလာခြင်း

တစ်စုံတစ်ဦး အကူအညီလိုမလိုကို သိရှိနိုင်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းသည် အကဲခတ်စောင့်ကြည့်ပြီး မေးမြန်းခြင်း ဖြစ်သည်။ စိတ်သောကရောက်နေသူသည် ပြောဆိုဆက်သွယ်မှု မပြုနိုင်ပါက (ဥပမာ ထိုသူတွင် စကားပြောဆိုမှုကို လုပ်ဆောင်သော ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း ထိခိုက်သွားခြင်း၊ ဘာသာစကား ခြားနားနေ၍ မပြောဆိုနိုင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် အသက်ငယ်လွန်းသဖြင့် စကားမပြောတတ်ဖြစ်နေခြင်း) အကူအညီပေးမည့်သူအနေဖြင့် ဘာအကူအညီလိုအပ်သလဲဆိုသည်ကို အကဲဖြတ်မှုလုပ်ဆောင်၍ လိုအပ်သော ဆုံးဖြတ်ချက်ချရမည်ဖြစ်သည်။ မိဘအုပ်ထိန်းသူမဲ့နေသော ကလေးငယ်များကို လုံခြုံရေးအတွက် ကာကွယ်ပေးသည့်ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် အမြဲတစေဆက်သွယ်စေပြီး သူတို့၏မိသားစုဝင်များနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးရန် ကြိုးစားသင့်သည်။

PFA ကို ဘယ်နေရာမှာ ပေးနိုင်သလဲ။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်ခြင်းကို အကူအညီပေးမည့်သူနှင့် စိတ်သောကရောက်နေသူတို့အတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံပြီး သက်တောင့်သက်သာဖြစ်သည့် မည်သည့်နေရာတွင်မဆို ပေးနိုင်ပါသည်။ ထိုနေရာသည် အိမ်၊ အစည်းဆိုင်ရာတစ်ခု၏ စုဝေးရာနေရာတစ်ခု၊ ဈေးဝယ်စင်တာ၊ ကျောင်း၊ ရထားဘူတာ၊ လေဆိပ်၊ အန္တရာယ်နှင့်ဝေးရာ ခေတ္တနားခိုရာနေရာ၊ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်း၊ သစ်ပင်အောက် သို့မဟုတ် ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်ပွားခဲ့သော နေရာပင် ဖြစ်နိုင်သည်။ မည်သူမဆို လုံခြုံဘေးကင်းမှုကို ခံစားရပြီး ဆိတ်ငြိမ်သည့်ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုတွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ လူတစ်ယောက်သည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်ခံရမှုကဲ့သို့ အလွန်ထိရှလွယ်သောကိစ္စမျိုးကို ကြုံခဲ့ရပါက လျှို့ဝှက်မှုကို ကောင်းစွာထိန်းသိမ်းနိုင်ပြီး ထိုသူ၏သိက္ခာကို လေးစားသမှုပြုရန် အများနှင့်ရောယှက်စရာမလိုသည့် သိုသိပ်စွာဆက်ဆံပေးမှုသည် မဖြစ်မနေလိုအပ်ပေသည်။

ဘယ်အချိန်မှာ PFA ကိုပေးမလဲ။

တစ်စုံတစ်ယောက်က စိုးရိမ်ဖွယ်ရာ စိတ်သောကရောက်နေပြီး အကူအညီလိုအပ်နေချိန်လျှင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုကို စိတ်ဖိစီးရသည့်အဖြစ်အပျက်ဖြစ်နေစဉ် အတောတွင်း သို့မဟုတ် ဖြစ်ပြီးပြီးချင်းအချိန်တွင် ပေးနိုင်ပါသည်။ သို့သော် အရှေ့ပိုင်းတွင် ရှင်းပြခဲ့သလို ဖြစ်ရပ်ဖြစ်ပြီး ရက်ပေါင်း၊ လပေါင်း၊ နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာမြင့်ပြီးချိန်တွင်လည်း PFA အကူအညီပေးနိုင်သည်။ တချို့က အဖြစ်အပျက်ဖြစ်နေစဉ်နှင့် ဖြစ်ပြီးပြီးချင်းအချိန်တွင် စိုးရိမ်ဖွယ် စိတ်ဖိစီးမှုလက္ခဏာများကို ချက်ချင်းပြတတ်သော်လည်း တချို့ကမူ အချိန်အတော်ကြာပြီးမှ ပြင်းထန်သည့်တုံ့ပြန်မှုများ ပြတတ်ကြသည်။ တချို့အခြေအနေများတွင် အဖြစ်အပျက်တစ်ခု၏ ရေရှည်သက်ရောက်မှုသည် တကယ်ဖြစ်ပျက်ဖြစ်ခဲ့သည့်အချိန်တွင် ခံစားရမှုထက်ပို၍ စိတ်သောကရောက်ရနိုင်၏။ ဥပမာအားဖြင့် ကာလရှည်ကြာ ချိနဲ့စေသော နာမကျန်းမှုကိုခံစားနေရသူတစ်ဦး သေဆုံးသွားသည့်အချိန်တွင် ချစ်ရသူ၏နာကျင်ခံစားရမှုများ အဆုံးသတ်သွား၍ ကျန်ရစ်သူများအနေဖြင့် စိတ်သက်သာရသွားသော်လည်း ၎င်းဆုံးရှုံးမှုခံစားချက်ကို နိဂုံးချုပ်ရန် ကြိုးစားသည့်အချိန် လပိုင်းကြာပြီးမှ ခံစားလာရနိုင်သည်။

PFA ပေးရန် စီစဉ်ခြင်း

စိတ်သောကရောက်နေပြီး PFA လိုအပ်နိုင်မည့်သူများရှိရာ ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်မှုများကို တုံ့ပြန်ရာတွင် ကောင်းစွာပြင်ဆင်ထားမှုသည် လွန်စွာအရေးကြီးသည်။ အဖွဲ့တစ်ခုအနေဖြင့် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရမည်မှာ

- ဖြစ်ရပ်၏ သက်ရောက်မှုဒဏ်ခံရသော လူများထံမှ မည်သို့တုံ့ပြန်မှုမျိုးကို မျှော်လင့်ထားနိုင်သလဲ။
- ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးမှာ သူတို့ကိုယ်တိုင် ဖြေရှင်းနိုင်သလဲ၊ ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးမှာ အဖွဲ့သားများ သို့မဟုတ် အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်ဆီမှ အကူအညီလိုအပ်မလဲ။
- လက်တွေ့ကွင်းဆင်းချိန်မှာ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် မည်သို့ကူညီထောက်ပံ့မလဲ။
- စိတ်သောကရောက်နေသူများနှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံသည့်အခါ သူတို့ကိုယ်တိုင်တွင် မည်သို့တုံ့ပြန်မှုမျိုးရှိနိုင်သလဲ။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

- ကူညီပေးစဉ်နှင့် ပေးပြီးချိန်တွင် အဖွဲ့အတွက် ရရှိနိုင်သည့် အထောက်အပံ့များ စသည်တို့ကို တွေ့ဆုံဆွေးနွေးရန်ဖြစ်သည်။

အရေးပေါ်အခြေအနေဆီသို့ မထွက်ခွာမီ အသက်ကို ဖြေးညင်းစွာရှုခြင်း၊ အဖွဲ့လိုက် ငြိမ်သက်စွာ တရားထိုင်ခြင်းစသည့် စိတ်တည်ငြိမ်စေသောလေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်းသည်လည်း အသင်းအတွက် အကူအညီဖြစ်နိုင်သည်။

ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါ နှင့် ချိတ်ဆက်ပါ။



ကြည့်ရှုပါ ၊ နားထောင်ပါ နှင့် ချိတ်ဆက်ပါ။

ဤကဏ္ဍတွင် လုပ်ဆောင်ရမည့်လမ်းစဉ်များဖြစ်သည့် “ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါ နှင့် ချိတ်ဆက်ပါ” အကြောင်းကို အသေးစိတ် ရှင်းလင်းသွားမည်ဖြစ်သည်။ လက်တွေ့တွင် ကူညီမည့်သူများသည် ဤလုပ်ဆောင်မှုများကို နည်းလမ်းအမျိုးမျိုး၊ အစီအစဉ်အမျိုးမျိုးဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်ကြောင်း သတိချပ်စေချင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် အကူအညီပေးမည့်သူများသည် “ကြည့်ရှုပါ” နှင့် “နားထောင်ပါ” အဆင့်ကို ထပ်ခါတလဲလဲ လုပ်ဆောင်ရနိုင်သည်။ ၎င်းသည် ဘေးဒဏ်ခံရသူများ၏ အခြေအနေနှင့် လိုအပ်ချက်များအပေါ် မူတည်သည်။

ကြည့်ရှုပါ။

လုပ်ဆောင်ရမည့် လမ်းစဉ်တစ်ခုဖြစ်သော “ကြည့်ရှုပါ” ဆိုသည်မှာ

- ဖြစ်ခဲ့သောဖြစ်ရပ်၊ ယခုဖြစ်နေသော ဖြစ်ရပ်နှင့်ပတ်သတ်သည့် သတင်းအချက်အလက်များ
- အကူအညီလိုအပ်သည့်သူ
- ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကို ထိပါးနိုင်သော အလားအလာများ
- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာများ
- ချက်ခြင်းလုပ်ဆောင်ရန်လိုအပ်သော အခြေခံနှင့်လက်တွေ့ကျသည့် လိုအပ်ချက်များ
- စိတ်ခံစားချက်နှင့်ဆိုင်သော တုံ့ပြန်မှုများ စသည်တို့ကို အကဲဖြတ်ခြင်းကို ရည်ညွှန်း၏။

ဖြစ်ခဲ့သောဖြစ်ရပ်၊ အခုဖြစ်နေသောဖြစ်ရပ်နှင့်ပတ်သတ်သည့် သတင်းအချက်အလက်များ

လူတစ်ယောက် သို့မဟုတ် လူအများကို သက်ရောက်စေခဲ့သည့် အကျပ်အတည်းအခြေအနေတစ်ခုကို တုံ့ပြန်သည့် ပထမဆုံးအဆင့်သည် ဘာကိစ္စဖြစ်ခဲ့သလဲ၊ လက်ရှိအခြေအနေ ဘယ်လိုရှိသလဲဆိုသည်နှင့်ပတ်သတ်သော သတင်းအချက်အလက်များကို တတ်နိုင်သမျှ များများသိရရန် ကြိုးပမ်းခြင်းဖြစ်သည်။ ဤသို့ကြိုးပမ်းရာတွင် တည်ငြိမ်ပြီး ချင့်ချိန်စဉ်းစားကာ တစ်ဖက်လူအား အနှောင့်အယှက်မဖြစ်စေသည့် အပြုအမူမျိုးဖြင့် လုပ်ဆောင်ရန်လိုအပ်သည်။ ထိုသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကို ထိပါးနိုင်သော အလားအလာများနှင့် အခြားသူများကို ထပ်မံအကူအညီတောင်းရန် ချက်ချင်းလိုမလိုစသည်တို့ကို အကဲဖြတ်နိုင်ရန် ကူညီပေးသည်။

မည်သူက အကူအညီလိုအပ်နေသလဲ။

ဥပမာအနေဖြင့် အက်စီးဒင့်တစ်ခုတွင် ခင်ပွန်းဖြစ်သူဆုံးပါးသွားခြင်းကြောင့် စိတ်ထိခိုက်ပြိုလဲနေသော သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် သင့်တွင် ရှိနေလျှင် သူမသည် အကူအညီလိုအပ်သည့်သူဖြစ်သည်မှာ သိသာလှ၏။ သို့သော် မြေငလျင်၊ ပေါက်ကွဲမှု၊ ကြီးမားသောစက်မှုလုပ်ငန်းခွင်မတော်တဆမှု၊ ရာသီပွဲတော်အတွင်း အဓိကရုဏ်းဖြစ်ခြင်း စသည့် လူများစွာအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသည့် တခြားသောအခြေအနေများလည်း ရှိနိုင်သည်။ စိတ်ပူပင်သောကရောက်နေသူ အမြောက်အများရှိနေပြီး အကူအညီပေးမည့်သူက တစ်ယောက်တည်းရှိနေသော အခြေအနေမျိုးတွင် မည်သူ့အား အရင်ဆုံးအကူအညီပေးသင့်သည်ကို ဦးစားပေးရွေးချယ်ရသည်မှာ အမြဲတမ်း မလွယ်ကူနိုင်ပေ။ သို့သော် ကြက်ခြေနီနှင့် လခြမ်းနီစေတနာလုပ်အားရှင်များနှင့် ဝန်ထမ်းများသည် ထိုပြဿနာများကို များသောအားဖြင့် တစ်ဦးတည်းဖြေရှင်းခြင်းမျိုး

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

လုပ်လေ့မရှိပေ။ စီမံခန့်ခွဲသူတစ်ဦးဦး သို့မဟုတ် စေတနာ့ဝန်ထမ်းအဖွဲ့ခေါင်းဆောင်တစ်ဦးဦးက ဦးစားပေးအကူအညီလိုအပ်သည့်လူကို အကဲဖြတ်ပြီး ထောက်ပံ့မှုကိုစီစဉ်ရန် ကူညီပေးလေ့ရှိသည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုစွမ်းရည်များတွင် မည်သူက အကူအညီလိုအပ်နေသလဲ၊ ၎င်းတို့ဆီကို မည်သို့ချဉ်းကပ်မလဲဆိုသည်ကို ချင့်ချိန်နိုင်ရန် သင်ကြားပေးခြင်းများ ပါဝင်သည်။ စိတ်ဖိစီးမှုအပေါ်တုံ့ပြန်တတ်သည့်ပုံစံများကို သိရှိခြင်း၊ ကြီးမားသော ဘေးဒုက္ခနှင့်ကြုံသည့်အချိန် တစ်ခါတစ်ရံ ဘေးဖယ်ထားခံရသော လူအုပ်စုများကို သတိထားစောင့်ကြည့်ခြင်းတို့လည်း ပါဝင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ကလေးငယ်များ၊ အမျိုးသမီးများ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ ကျန်းမာရေးမကောင်းသူများ သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချွတ်ယွင်းမှုရှိနေသူများတို့ဖြစ်သည်။

ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကို ထိပါးနိုင်သော အလားအလာများ

ကျွန်ုပ်တို့တွေ့ကြုံရသည့် များစွာသော စိတ်ပူပင်သောကအရောက်ရဆုံးဖြစ်ရပ်များတွင် အန္တရာယ်နှင့် အကြမ်းဖက်မှုတို့ပါဝင်သည်။ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကို ထိပါးနိုင်သော အလားအလာများကို စစ်ဆေးပြီး ဘေးကင်းမှုကို သေချာစေခြင်းသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု၏ ပထမခြေလှမ်းဖြစ်ပြီး ၎င်းမှာ အကြိမ်ရေများစွာ ထပ်ခါတလဲလဲလုပ်ရသည့်အရာလည်းဖြစ်သည်။ အကူအညီပေးသူက ဆက်လုပ်ရန် ဘေးကင်းပြီဟု သေချာမှသာ ထိခိုက်ခံရသူ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအချက်အလက်များကို မပေါက်ကြားစေရန် အာမခံခြင်းကဲ့သို့သော အခြားစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှုများကို ဆက်လုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။ ဤအရာသည် ၎င်းတို့ကို ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိသည်ဟု ပိုမိုခံစားရစေ၏။ ထိုဖြစ်ပွားရာနေရာ၏ လုံခြုံမှုကို အာမခံနိုင်ပါက PFAကို ဆက်လုပ်ဆောင်ရန် မသင့်တော်ပေ။ ၎င်းအစား အကူအညီပေးသူသည် အကူအညီလိုအပ်နေသူများအတွက် အခြားအထောက်အပံ့များကို ရယူပေးရန်ကြိုးစားသင့်ပြီး ဖြစ်နိုင်ပါက ဘေးကင်းသောအကွာအဝေးတစ်ခုမှ ထိခိုက်ခံရသူများနှင့် ဆက်သွယ်ရန် ကြိုးစားသင့်သည်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာများ

နောက်ထပ်အရေးကြီးသောအဆင့်သည် ထိခိုက်ခံရသူတွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဒဏ်ရာများ ရှိမရှိ စစ်ဆေးပြီး ၎င်းတို့ကို လုပ်ဆောင်ပေးရန်ဖြစ်သည်။ ထိုသူက အသက်ငယ်လွန်း၍ သို့မဟုတ် အခြားအကြောင်းများကြောင့် ပြောဆိုဆက်သွယ်ရန် မဖြစ်နိုင်ပါက အကူအညီပေးမည့်သူသည် သူတို့၏အပြုအမူများ၊ သူတို့ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်ရှိ သိသာထင်ရှားသော ဒဏ်ရာများကို ကြည့်ရှုကာ အကဲဖြတ်ရမည်ဖြစ်သည်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးသူနာပြုခြင်းစွမ်းရည်များကို သိရှိထားခြင်းသည် သင့်တော်သလို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်ဒဏ်ရာများကို အကဲဖြတ်ပြုစုပေးနိုင်သောကြောင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုပြုလုပ်မည့်သူများအတွက် အရေးပါသော အားသာချက်တစ်ခုဖြစ်သည်။

ချက်ခြင်းလိုအပ်သော အခြေခံနှင့်လက်တွေ့ကျသည့် လိုအပ်ချက်များကို အကဲဖြတ်ခြင်း

ချက်ခြင်းလိုသော အခြေခံနှင့်လက်တွေ့ကျသည့် လိုအပ်ချက်များသည်လည်း ဦးစားပေးရမည့်အရာများ ဖြစ်သည်။ ထိုသူများတွင် ရေ၊ အဝတ်အထည်၊ စောင့်စသည်တို့ လိုမလို စစ်ဆေးပြီး တတ်နိုင်သမျှ လျှင်မြန်စွာ ထောက်ပံ့ပေးနိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။ ချမ်းအေးခြင်းနှင့် ရေငတ်ခြင်းတို့ကို ခံစားနေရသောသူတစ်ယောက်သည် သူ၏ပြဿနာကို

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

အာရုံစိုက်ဖြေရှင်းနိုင်ရန် ခက်ခဲပါသည်။ လိုအပ်ချက်များ (အစားအစာ၊ ရေ၊ အဝတ်အထည်၊ အမိုးအကာ၊ မိသားစုဝင်များနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးခြင်း၊ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် တရားဥပဒေဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့များစသည့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့များ) အပေါ်မူတည်ပြီး စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လက်တွေ့ပိုင်းဆိုင်ရာ လိုအပ်ချက်များကို ထောက်ပံ့ပေးပါ။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု၏ အရေးကြီးသည်မှာ လူတို့အား အခြေခံလိုအပ်ချက်များ ရရှိနိုင်စေရန် ကူညီရမည့်နည်းလမ်းများကို သိရှိခြင်းဖြစ်သည်။ ဤအချက်သည် လူမှုအဖွဲ့အစည်းရှိ အရင်းအမြစ်အားလုံး၏ ဆက်သွယ်ရန်အချက်အလက်များကို သိရမည်ဟု မဆိုလိုပါ။ သို့သော် လိုအပ်သည့်အခါတွင် ထိုသတင်းအချက်အလက်များကို ရယူနိုင်ရန် နည်းလမ်းကို သိရှိထားခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။

စိတ်ခံစားချက်နှင့်ဆိုင်သော တုံ့ပြန်မှုများ

လူတစ်ယောက်သည် စိတ်သောကရောက်နေလျှင် မတူညီသော စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုအမျိုးမျိုးနှင့် တုံ့ပြန်သည်မှာ ပုံမှန်ပင်ဖြစ်သည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်ခြင်း၏ သော့ချက်သည် တခြားလူများ၏ စိတ်ခံစားချက်တုံ့ပြန်မှုများကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း၊ ဝေဖန်ပြစ်တင်မှုမပြုဘဲ လက်ခံပေးခြင်း၊ ဂရုစိုက်မှုပေးပြီး နားလည်မှုရှိစွာဖြင့် တုံ့ပြန်ခြင်းတို့ဖြစ်၏။ ကူညီပေးမည့်သူအတွက် ထိုသူ၏ခံစားချက်တုံ့ပြန်မှုများသည် နားလည်ရခက်ခဲနေလျှင်၊ သို့မဟုတ် ထိုသူနေရာတွင် အကူအညီပေးမည့်သူဖြစ်ခဲ့ပါက တုံ့ပြန်ပုံကွဲပြားနိုင်သည်ဆိုလျှင်ပင် ထိုသူအား လက်ခံပေးသည်ဟု ခံစားရလာအောင် လုပ်ဆောင်ရမည်ဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် စိတ်ခံစားချက်များကို ဖော်ပြရာတွင် ယဉ်ကျေးမှုထုံးတမ်းများအရ ကွာခြားမှုရှိနိုင်ခြင်းများကို ကူညီပေးမည့်သူအနေဖြင့် သတိပြုတတ်ရမည်ဖြစ်သည်။

ဖြစ်စဉ်တစ်ခု

မတော်တဆဖြစ်သည့်နေရာတွင် PFA ပြုလုပ်ခြင်း

အလုပ်က ဉာဉ်နက်မှပြီးသောရက်ဖြစ်၍ ဂျူယွန်၏ကားလေးသည် လမ်းမီးမရှိသော မြေနီလမ်းပေါ်တွင် အိမ်သို့ ဦးတည်မောင်းနေခဲ့သည်။ ရုတ်တရက် ရှေ့လားရာ လမ်းတစ်ဖက်ခြမ်းမှ တိရိစ္ဆာန်အကောင်ကြီးတစ်ကောင်၏ အရိပ်မည်းတစ်ခုကို သူ သတိပြုမိသွား၏။ ထိုစဉ် အရှိန်ပြင်းပြင်းနှင့်မောင်းနှင်လာသော ကားတစ်စီးက ထိုတိရိစ္ဆာန်ဆီသို့ တည့်တည့်ဦးတည်လာနေသည်။ သူက ကားမီးရောင် တဖျက်ဖျက်ဖြင့် ထိုကား၏ဒရိုက်ဘာကို သတိပေးရန် ကြိုးစားသော်လည်း လွန်စွာ အချိန်နှောင်းသွားခဲ့၏။ ပြေးဝင်လာသောကားက တိရိစ္ဆာန်အား တည့်တည့်တိုက်ချလိုက်ပြီး ကားရော တိရိစ္ဆာန်ပါ လေထဲလွင့်သွားကာ ပြန်ကျလာသောအခါ ကားမှာလည်း ဇောက်ထိုးဖြစ်သွားတော့သည်။

ဂျူယွန်က ကားကိုချက်ခြင်းရပ်ပြီး လမ်းကြောနှစ်ဖက်မှ အရှိန်နှင့်မောင်းလာသည့် တခြားကားများကို တွေ့လိုက်ရသည်။ သူက အက်စီးဒင့်ပိုမဆိုးသွားစေရန် အလေးထားကာ ထိုကားများကို လက်ဖြင့်ငှေ့ယမ်းပြပြီး အရှိန်လျှော့စေခဲ့သည်။ ထို့နောက် မှောက်နေသော ကားဆီသို့ပြေးသွားပြီး လူနာတင်ကားကို ဖုန်းဆက်ခေါ်လိုက်သည်။

ကားနားသို့ရောက်သောအခါ ဒရိုက်ဘာက ကားထဲမှ တွားသွားထွက်လာကာ ကားနှင့်ဝေးရာသို့ ရောက်ရန်လုပ်နေသည်ကို တွေ့ရသည်။ ဂျူယွန်က ဒရိုက်ဘာနားသို့ တည်ငြိမ်စွာ ချဉ်းကပ်သွားပြီး ကူညီဖို့လာခြင်းဖြစ်ကြောင်း ပြောပြ၏။ ဒရိုက်ဘာက ထပြီး ယိုင်တိယိုင်တိုင် ကြက်သေသေလျက် သူ့ဆီသို့ လမ်းလျှောက်လာသည်။ ဂျူယွန်က သူ့ဂျာကင်အင်္ကျီကိုချွတ်လိုက်ပြီး ဒရိုက်ဘာအား ခြံ့ပေးသည်။ ဒဏ်ရာရမရ၊ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများ ထိခိုက်ခြင်းရှိမရှိ မေးမြန်းသည်။ ဒရိုက်ဘာက သူ့လက်မောင်းကို

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

ကိုယ်ထားလျက် လက်ကျိုးသွားသည်ဟုထင်ကြောင်း ပြောပြသည်။ ဂျူယွန်က ဒရိုင်ဘာအား သူ့ကားဆီခေါ်သွားပြီး နောက်ခံတွင်ထိုင်နေရန်ပြော၏။ လူနာတင်ကားနှင့် ရဲကို ခေါ်ထားကြောင်း၊ ယခုလုံခြုံသွားပြီဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပြီး လက်ကိုတော့ အကူအညီလာချိန်အထိ အခုအနေအထားအတိုင်းမလှုပ်မယှက်ဘဲ တတ်နိုင်သလောက်ငြိမ်ထားသင့်ကြောင်း ပြောပြသည်။ ထိုလူက အရှေ့တည့်တည့်ကို ငေးကြည့်နေရင်း မိန်းမောကာ ငိုနေသည်။ ကားက လေထဲသို့ ပျံတက်သွားချိန်တွင် သူသေသွားပြီဟု ထင်လိုက်ကြောင်း ဂျူယွန်အား ပြောပြသည်။ ဂျူယွန်က သူ့သာ ထိုကဲ့သို့ ကြုံရလျှင်လည်း ကြောက်နေခဲ့မှာဖြစ်ကြောင်း ပြန်ပြောသည်။ သူက ဒရိုင်ဘာအား ရေအနည်းငယ်ပေးပြီး အကူအညီရောက်လာသည့်အထိ အတူစောင့်ပေးမည်ဟု ပြောလိုက်သည်။

စိတ်ပူပင်သောကရောက်နေသူတွင် သူတို့၏နေ့စဉ်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များအား အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသည့် ပြင်းထန်သော စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများ အချိန်ကြာမြင့်စွာရှိနေခဲ့လျှင် ထိုသူတို့ကို ကျွမ်းကျင် စိတ်ကျန်းမာရေးအထောက်အပံ့များ ရနိုင်ပါက ယူနိုင်စေရန် လွှဲပြောင်းပေးသင့်ပါသည်။ လူတစ်ယောက်တွင် အထူးအကူအညီလိုအပ်နေသည်ဟု ဖော်ပြနိုင်သော အပြုအမူများနှင့် လက္ခဏာများမှာ ဥပမာအားဖြင့် လူတစ်ယောက်သည် တစ်ပတ်ထက်ပို၍ အိပ်မပျော်ဖြစ်ခြင်း၊ စိတ်ရှုပ်နေပုံရပြီး အကြောင်းအရာတို့ကို မှန်ကန်စွာ သုံးသပ်နိုင်ပုံမရှိခြင်း သို့မဟုတ် ပုံမှန်လုပ်နေကျအတိုင်း မစွမ်းဆောင်နိုင်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုယ် သို့မဟုတ် မိမိ၏ကလေးများအား ဂရုမစိုက်နိုင်ခြင်း (ဥပမာ - မစားမသောက်ဘဲနေခြင်း၊ အစားအစာနှင့် သန့်စင်ခန်းရှိစေကာမူ သန့်ရှင်းအောင် မနေနိုင်ခြင်း၊ အပြုအမူများကို ထိန်းချုပ်မှုကင်းမဲ့လာပြီး ခန့်မှန်းမရနိုင်သော၊ ဖျက်ဆီးခြင်းကို ဦးတည်သော အပြုအမူများပြုမူခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုယ် သို့မဟုတ် တခြားသူများအား အန္တရာယ်ပြုမည်ဟု ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ ဆေးနှင့်အရက်ကို အလွန်အကျွံသုံးစွဲခြင်း)တို့ဖြစ်သည်အထိ စိတ်ပူပင်သောကရောက်နေခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ စိတ်ကစဉ်ကလျားဖြစ်နေသောသူများ သို့မဟုတ် စိတ်သောကရောက်ရသည့်ဖြစ်ရပ်မတိုင်မီကတည်းက သူတို့၏အခြေအနေအတွက် ဆေးတစ်မျိုးမျိုးကိုမှီခိုနေရသူများကိုလည်း ကျွမ်းကျင်သူများ၏ စိတ်ကျန်းမာရေးအထောက်အပံ့များဆက်လက်ပေးရန် လိုအပ်နိုင်သည်။

နားထောင်ပါ။

နားထောင်ပါဟုဆိုရာ၌ ကူညီပေးမည့်သူက

- တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ချဉ်းကပ်ရန်
- မိမိကိုယ်ကို မိတ်ဆက်ရန်
- အာရုံစိုက်ပေးခြင်းနှင့် စိတ်ဝင်တစားနားထောင်ပေးရန်
- တစ်ဖက်လူ၏ခံစားချက်များကို လက်ခံပေးနိုင်ရန်
- စိတ်သောကရောက်နေသောသူကို စိတ်ငြိမ်လာအောင် လုပ်ဆောင်ပေးရန်
- လိုအပ်ချက်၊ စိုးရိမ်မှုများကို မေးမြန်းရန်
- စိတ်သောကရောက်နေသောသူအတွက် သူတို့၏ လက်ငင်းလိုအပ်ချက်များနှင့် ပြဿနာများအား ကူညီအဖြေရှာပေးရန် မည်သို့ပြုမူနိုင်သည်ကို ဆိုလိုသည်။

ဤလုပ်ဆောင်ချက်မူလမ်းစဉ်သည် အကူအညီပေးမည့်သူက စိတ်သောကရောက်နေသူကို စတင်ချဉ်းကပ်ချိန်မှစ၍ သူတို့နှင့်စတင်ပြောဆိုဆက်ဆံမည့်အချိန်အထိ မည်သို့ဆက်သွယ်ရမည်ကို ရည်ညွှန်းပါသည်။ ၎င်းတွင် စိတ်ဝင်တစား

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

နားထောင်ပေးခြင်းဟူသည့် စွမ်းရည်တစ်မျိုးကို အသုံးပြုခြင်းအကြောင်း ပါဝင်သည်။ ၎င်းသည် အစွမ်းထက်သော စွမ်းရည်တစ်ခုဖြစ်ပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်သူတစ်ဦးအနေဖြင့်သာမက ကောင်းမွန်စွာ နားထောင်ပေးသူတစ်ယောက်အနေဖြင့် ဘဝ၏ အခန်းကဏ္ဍအမျိုးမျိုးအတွက် အကျိုးရှိစေသည့်အရာ ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် အိမ်နှင့်အလုပ်ခွင် နှစ်နေရာစလုံးတွင်ရှိသည့် အခြားသောသူများနှင့် ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းနှင့် ရင်းနှီးမှုတည်ဆောက်ခြင်းတို့ကို တိုးတက်စေသော ဘဝကပေးသော စွမ်းရည်တစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။

နားထောင်ခြင်းသည် နားဖြင့်သာလုပ်ဆောင်ရခြင်း မဟုတ်။ ၎င်းသည် ကြားသိခြင်းဖြစ်၏။ နားထောင်ခြင်းတွင် အာရုံအားလုံးပါဝင်ပြီး အပြုအမူမှတစ်ဆင့် ပုံဖော်ခြင်းဖြစ်သည်။ နားထောင်ခြင်းသည် ပစ္စုပ္ပန်တည်တည်တွင်ရှိနေခြင်း၊ အာရုံစိုက်ပေးခြင်းနှင့် စိတ်သောကရောက်နေသူကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့်ကိစ္စများ၊ ထိုသူ၏ ခံစားချက်နှင့် လိုအပ်ချက်များကို နားလည်ရန်ကြိုးစားခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် စိတ်သောကရောက်နေသူ ကြုံတွေ့ခံစားနေရသည်များကို ပြောပြနိုင်စေရန် လမ်းဖွင့်ပေးခြင်း၊ စူးစမ်းမေးမြန်းခြင်းနှင့် စာနာပေးခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် တစ်စုံတစ်ယောက်က စကားမပြောလိုခြင်း၊ ဆိတ်ငြိမ်စွာနေလိုခြင်းတို့ကို နားလည်အသိအမှတ်ပြုပေးခြင်းလည်း ဖြစ်သည်။

တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ချဉ်းကပ်ခြင်း

စိတ်သောကရောက်နေသူတစ်ဦးအသို့ ဂရုတစိုက်ဖြင့် တည်ငြိမ်ပြီး သင့်တော်သောအမူအရာမျိုးဖြင့်သာ ချဉ်းကပ်ပါ။ အကူအညီပေးမည့်သူ၏ အပြုအမူနှင့် သဘောထားက စိတ်သောကရောက်နေသူ၏ အကူအညီပေးမှုအပေါ် တုံ့ပြန်မှုအား လွှမ်းမိုးမှုရှိသည်။ စိတ်သောကရောက်နေသူသည် ကြောက်စိတ်မွန်နေချိန်တွင် သူနှင့်အလားတူ အကြောက်လွန်နေသော ကူညီပေးမည့်သူနှင့်တွေ့မိပါက ထိုသူ၏ ခံစားချက်ကို ပိုဆိုးစေလိမ့်မည်သာဖြစ်သည်။ ထို့အစား တည်ငြိမ်၍ အာရုံစူးစိုက်မှုကောင်းသူနှင့်တွေ့ပါက ထိုသူတို့သည် စိတ်ငြိမ်ပြီး လုံခြုံခြင်းကို ခံစားရစေမည်ဖြစ်သည်။

မိမိကိုယ်ကိုယ် မိတ်ဆက်ခြင်း

သင်မည်သူဖြစ်ကြောင်းမိတ်ဆက်ပါ။ သင့်အမည်နှင့် သင်၏ ပင်မအသင်းအဖွဲ့ သို့မဟုတ် အခြားသော အဖွဲ့အစည်း၏နာမည်ကို မိတ်ဆက်ပါ။

အာရုံစိုက်ပေးခြင်းနှင့် စိတ်ဝင်တစားနားထောင်ပေးခြင်း

စိတ်သောကရောက်နေသော လူတစ်ယောက်ကို အာရုံစိုက်မှုအပြည့်အဝပေးရန် လုပ်ပေးနိုင်သည့် ရိုးရှင်းသည့်အရာများစွာရှိပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် စိတ်ပျံ့လွင့်စေသည့်အရာများကို တတ်နိုင်သမျှ နည်းအောင်လုပ်ခြင်း၊ ထိုသူအား တိုက်ရိုက်ကြည့်ခြင်း၊ လူတစ်ယောက်နှင့်စကားပြောနေစဉ် ဖုန်းကို အသုံးမပြုခြင်း၊ လူကို မျက်နှာချင်းဆိုင်ကြည့်ခြင်း၊ သူတို့ဘာပြောသည်၊ ဘယ်လိုပြုမူသည်ကို အာရုံစိုက်ထားခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ရေပြင်ညီ တပြေးတည်းဖြစ်စေရန် ကြိုးစားပါ။ ဥပမာ ထိုသူက မြေကြီးပေါ်တွင် ထိုင်နေပါက သူနှင့်တစ်ညီတည်းဖြစ်စေရန် ဒူးထောက်ထိုင်ချလိုက်ပါ။ စိတ်ဝင်တစားနားထောင်ခြင်းသည် တစ်စုံတစ်ယောက်ပြောနေသည့်စကားကို ကြားနေခြင်းထက် များစွာပိုသည်။ ဤအရာသည် နှုတ်အားဖြင့်၊ နှုတ်မဟုတ်သော အခြားနည်းအားဖြင့် ဆက်သွယ်ခြင်းစွမ်းရည်တစ်ခုလည်း ဖြစ်သည်။ နှုတ်ဖြင့်ဆက်သွယ်ခြင်းမဟုတ်သော နားဖြင့်နားထောင်ခြင်းကို ကိုယ်အမူအရာ၊ မျက်လုံးချင်းဆုံမှု၊ လူနှစ်ဦးကြားတွင်

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

နေရာလပ်ရှိမှု၊ ခန္ဓာကိုယ် အနေအထား၊ တစ်ဖက်လူအပေါ် အာရုံစိုက်ပေးမှု၊ သင့်တော်မည်ဆိုပါက နွေးထွေးမှုရစေရန် တွေ့ထိပေးမှုတို့ဖြင့် ဖော်ပြပေးနိုင်သည်။ တချို့သူများသည် တစ်ဖက်လူ၏လက်ကိုကိုင်ထားခြင်း၊ ခေါင်းငြိမ်ပြခြင်းနှင့် တစ်ဖက်လူ၏ပုခုံးကို ညင်သာစွာ တွေ့ထိပေးခြင်းတို့ဖြင့် သူတို့နားထောင်နေကြောင်း ဖော်ပြကြသည်။

စိတ်ဝင်တစားနားထောင်ပေးခြင်း၏ နှုတ်ဖြင့်လုပ်ဆောင်ရသောကဏ္ဍမှာ အခြေအနေကို ပိုမိုနားလည်လာရန် မေးခွန်းများမေးခြင်း၊ တစ်ဖက်လူပြောပြသော အကြောင်းအရာကို မိမိစကားလုံးများဖြင့် ပြောင်းလဲပြီး(နားလည်လိုက်သည့်အရာကို သေချာစေရန်နှင့် အတည်ပြုနိုင်ရန်) အကျဉ်းချုံးပြန်ပြောပြခြင်း၊ အားတက်လာစေရန် အားပေးဖေးမခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

အားပေးဖေးမသော ထိတွေ့မှု

အချို့သောစလေ့ထုံးတမ်းမှုများတွင် ပွေ့ဖက်ခြင်း၊ ထိတွေ့ခြင်းတို့သည် နှစ်သိမ့်အားပေးရာရောက်သော်လည်း အချို့တွင်မူ အထူးသဖြင့် အကူအညီပေးမည့်သူက ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရသိသူမဟုတ်လျှင်၊ သို့မဟုတ် ကျားမကွာခြားမှုရှိနေလျှင် ထိုသို့ထိတွေ့မှုများသည် မသင့်လျော်ဟု ယူဆကြသည်။ ဤအကြောင်းနှင့်ပတ်သတ်၍ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသော ကွာခြားမှုများကို သတိချပ်ပြီး တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ထိတွေ့မှုမလုပ်မီ ခွင့်ပြုချက်တောင်းရန် လိုသည်။ ကလေးငယ်များကို ထိတွေ့ဆက်ဆံရန်အတွက် IFRC သို့မဟုတ် ပင်မအဖွဲ့အစည်း၏ ကလေးသူငယ်ကာကွယ်မှုမူဝါဒတွင်ပါဝင်သော လမ်းညွှန်ချက်များကို လိုက်နာရန်လိုအပ်ပါသည်။

ဖြစ်စဉ်တစ်ခု

အားပေးဖေးမသော ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုနှင့် စိတ်ဝင်တစား နားထောင်ပေးခြင်း

ဤစကားပြောခန်းတွင် စိတ်ပူပင်သောကရောက်နေသော အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ကို စေတနာ့ဝန်ထမ်းတစ်ဦးက စကားပြောခြင်းဖြစ်သည်။ သူမ၏အိမ်အပြင်တွင် ဖြစ်ပွားခဲ့သော ကားမတော်တဆမှုတွင် ကားမောင်းသူက ဆိုးရွားစွာထိခိုက်သွားသည်ကို သူမကိုယ်တိုင် မြင်တွေ့ခဲ့ရသည်။

အမျိုးသမီး - အိုး... ဘာလို့များဖြစ်ရတာလဲ? ကြောက်ဖို့ကောင်းလိုက်တာ။

စေတနာ့ဝန်ထမ်း - အစ်မပြောတဲ့ပုံစံအရဆိုရင် ကြောက်လန့်စရာကောင်းတဲ့ အဖြစ်အပျက်တစ်ခုဖြစ်မယ်ထင်တယ်

အမျိုးသမီး - ဟုတ်တယ် အရမ်းဆိုးရွားတာပဲ.. (မထိန်းချုပ်နိုင်စွာ စတင်ငိုကြွေးတော့သည်)

စေတနာ့ဝန်ထမ်း - ဟုတ်လား.. (ဝန်ထမ်းက အနည်းငယ် အနားကပ်လာသည်) ဘာဖြစ်ခဲ့သလဲဆိုတာ ကျွန်မကိုပြောပြချင်လား? အဲဒီမှာ အစ်မဘာဖြစ်ခဲ့လဲ?

အမျိုးသမီး - ကျွန်မ အပြင်က ကားသံကြားလိုက်လို့ တံခါးဆီကို ပြေးသွားတာ အဲဒီမှာ ဘာဖြစ်တယ်ဆိုတာကို မြင်ခဲ့ရတာပဲ။ အိုး.. အဲဒါက ကြောက်စရာကောင်းလိုက်တာ.. (အခု ငိုနေတာ အနည်းငယ် အသံတိတ်လာပြီ) နေရာတိုင်းမှာ သွေးတွေချည်းပဲ။

စေတနာ့ဝန်ထမ်း - အဲဒါကို ကိုယ်တိုင်မြင်ရတာ အစ်မအတွက် ခက်ခဲမှာပဲ။ အစ်မ အဲဒီအကြောင်း ထပ်ပြောပြချင်ရင် ကျွန်မ နားထောင်ချင်ပါတယ်။

အမျိုးသမီး - ကျွန်မ ကားဆီကိုပြေးသွားလိုက်တယ်။ ဒရိုင်ဘာ သတိရှိသေးလားလို့ သေချာအောင်ကြည့်တာ၊ ပြီးတော့ လူနာတင်ကားခေါ်ပေးခဲ့တယ်။ လူနာတင်ကား ရောက်လာတဲ့အထိ ဒရိုင်ဘာကို ဘေးကနေစကားပြောပေးနေခဲ့တာ။

စေတနာ့ဝန်ထမ်း - ဒီတော့ အစ်မက ဒရိုင်ဘာ အဆင်ပြေရဲ့လားဆိုတာ အရင်သေချာအောင်လုပ်ပြီးတော့ အကူအညီခေါ်ပေးခဲ့တယ်။ ပြီးတော့ အကူလာတဲ့အထိ ဒရိုင်ဘာနဲ့အတူနေပေးခဲ့တာပေါ့?

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

အမျိုးသမီး - ဟုတ်တယ် ကျွန်မအဲလိုလုပ်ပေးခဲ့တာ။

စေတနာ့ဝန်ထမ်း - ကြည့်ရတာ အစ်မက မြန်မြန်ဆန်ဆန် တုံ့ပြန်နိုင်ခဲ့တာပဲ။ ဆုံးဖြတ်ချက်လည်း အကောင်းဆုံးချနိုင်ခဲ့ပြီးတော့ ဒရိုင်ဘာကို တတ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ကူညီပေးနိုင်ခဲ့တယ်။

အမျိုးသမီး - (သက်ပြင်းချလျက်) ဟုတ်တယ် ဟုတ်ပေမယ့် အဲဒါက အရမ်းလန့်စရာကောင်းတယ်။ ကျွန်မ တကယ်ကြောက်သွားခဲ့တာ။

စေတနာ့ဝန်ထမ်း - အဲဒါက ထိတ်လန့်စရာအတွေ့အကြုံဖြစ်မယ်ဆိုတာ ကျွန်မနားလည်နိုင်ပါတယ်။ အစ်မ အခုရော ဘယ်လိုခံစားနေရလဲ?

အမျိုးသမီး - အခုထိကို မယုံနိုင်သေးဘူး။ ကျွန်မ မျက်စိမှိတ်လိုက်တိုင်း ဒရိုင်ဘာရဲ့ပုံကို မြင်နေရတယ်။ ဒါပေမယ့် သူ့အသက်ရှင်သွားတာတွေရတော့ ဝမ်းသာပါတယ်။ ကျွန်မ ဆေးရုံသွားပြီး သူ့ကိုသွားတွေ့သင့်တယ်လို့ ထင်လား?

စေတနာ့ဝန်ထမ်း - ဒီမေးခွန်းကိုတော့ ကျွန်မဖြေပေးဖို့ မသေချာဘူး။ အစ်မ အဲဒီကို ဘာလိုသွားချင်တာလဲဆိုတာ ကျွန်မကိုပြောပြပြီး ကျွန်မတို့ အဲအကြောင်းပြောကြမလား?

တစ်ဖက်လူ၏ခံစားချက်များကို လက်ခံပေးခြင်း

ကြမ်းတမ်းသည့်အတွေ့အကြုံများကို ကျော်ဖြတ်ရချိန်တွင် လူတို့သည် ကွဲပြားစွာ တုံ့ပြန်တတ်ကြသည်။

တစ်စုံတစ်ယောက်၏ တုံ့ပြန်မှု၊ ခံစားချက်များသည် ကူညီပေးမည့်သူကိုယ်တိုင် တုံ့ပြန်မည့်ပုံစံ သို့မဟုတ်

မျှော်လင့်ထားသော တုံ့ပြန်မည့်ပုံစံနှင့် ကွဲပြားနေမည်ဆိုလျှင်တောင် ဝေဖန်အပြစ်မတင်မီစေရန် ကြိုးစားယူပါ။

ခံစားပုံနည်းလမ်းနှင့်ပတ်သတ်ပြီး မှန်သည်၊ မှားသည်ဟူ၍ မရှိသည်ကို သတိရမိပါစေ။ တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့်ဆက်ဆံရေး

ခက်ခဲနေသည့်အချိန်တွင်ပင် ဖော်ရွေပေးပါ။ ကြင်နာပေးပါ။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်ပေးခြင်းသည်

စိတ်သောကရောက်နေသူများက မိမိနှင့် မတူကွဲပြားစွာ ပြုမူနိုင်ခြင်း၊ ခံစားသည့်ပုံစံရှိနိုင်ခြင်းများအပေါ်

အသိအမှတ်ပြုပေးနိုင်သည့် သဘောထားကြီးသော၊ ဝေဖန်ပြစ်တင်ခြင်းမရှိသော သဘောထားမျိုးကို လိုအပ်ပါသည်။

စိတ်သောကရောက်နေသူကို စိတ်ငြိမ်လာအောင် လုပ်ဆောင်ပေးခြင်း

လူတို့သည် သွေးလန့်ရှောခံရသောအခါ သို့မဟုတ် အကျပ်အတည်းများနှင့်ရင်ဆိုင်ရသောအခါ ပြင်းထန်သော ရုပ်ပိုင်း၊

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများ ရှိတတ်ကြသည်။ သူတို့သည် စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ စိတ်ထွက်ပေါက်ပိတ်ခြင်းစသည်တို့ကို

ခံစားရနိုင်သလို၊ တုန်ရီခြင်း၊ တဆတ်ဆတ်တုန်ခြင်း၊ အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း၊ နှလုံးခုန်မြန်လာခြင်းစသည့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

တုံ့ပြန်မှုများလည်း ရှိနိုင်သည်။

စိတ်သောကရောက်နေသူတစ်ယောက်ကို စိတ်ငြိမ်လာအောင် လုပ်ဆောင်ပေးသည့်နည်းလမ်းများစွာရှိရာ ဥပမာအချို့ကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားပါသည်။

- တည်ငြိမ်ပြီး နူးညံ့သော အသံနေအသံထားဖြင့်ပြောဆိုခြင်း
- တည်ငြိမ်စွာနေရန် ကြိုးစားခြင်း (ထိုအပြုအမူသည် စိတ်သောကရောက်နေသောသူကိုလည်း တည်ငြိမ်မှုရှိစေသည်။)
- ယဉ်ကျေးမှုအရ သင့်တော်ပါက မျက်လုံးချင်းဆုံကာ စကားပြောပေးခြင်း (ငေးကြည့်ခြင်းကို မဆိုလိုပါ)

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

- မိမိမှာ ကူညီရန် စိတ်အားထက်သန်ကြောင်း ထိုသူကို အသိပေးခြင်း၊ သူတို့သည် ဘေးကင်းလုံခြုံနေကြောင်း
- ပြောပေးခြင်း

စိတ်သောကရောက်နေသူတစ်ဦးအား စိတ်ပိုမိုတည်ငြိမ်လာစေရန် ကူညီခြင်း

လူတစ်ယောက်က ကြောက်စိတ်လွန်နေသည့်အခြေအနေ သို့မဟုတ် စိတ်သောကရောက်စရာ အခြေအနေတစ်ခုကြောင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတုံ့ပြန်မှုများဖြစ်နေပါက မည်သို့ကိုင်တွယ်ရမည်ကို သိထားရန် အရေးကြီးပါသည်။ ထိုလူအား တည်ငြိမ်ပြီး အလျင်မလိုသော အမှုအရာဖြင့် ရှင်းလင်းစွာ တိုတိုတုတ်တုတ် စကားပြောပေးပါ။ ထိုသူက မည်သည့်လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်နေသည်ဟု သိပါက သူတို့၏ လက္ခဏာများကို ပြောပြပေးရန် မေးမြန်းပါ။

နှလုံးသွေးကြောပိတ်ခြင်း သို့မဟုတ် ပန်းနာကဲ့သို့သော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများသည် ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ အသက်ရှူကျပ်ခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေတတ်ကြောင်း သတိချပ်ထားပါ။ ထိုလက္ခဏာများဖြစ်တော့မည်ဟု သံသယရှိပါက ထိုလူအား မြန်နိုင်သမျှမြန်မြန် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီများရအောင် လုပ်ပေးပါ။

အကူအညီလိုအပ်နေသူအား နှာခေါင်းမှတစ်ဆင့် လေကိုရှူသွင်းပြီး ဗိုက်ထဲတွင် လေပြည့်လာသည်ကို ခံစားရလျှင် ပါးစပ်မှတစ်ဆင့် ရှူထုတ်ရန် တိုက်တွန်းပါ။ ဖြစ်နေသော ရင်ဘတ်အောင့်သည့် ဝေဒနာသည် မကြာခင်ရပ်သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ယခု အန္တရာယ်ကင်းသွားပြီဖြစ်ကြောင်းနှင့် နောက်ထပ်ဆိုးရွားသည့်ကိစ္စများ ထပ်ရှိလာမည်မဟုတ်ကြောင်း အားပေးပါ။ စိတ်ငြိမ်ပြီး စိတ်ပူပင်ခြင်း နည်းသွားသည်နှင့်အမျှ လက္ခဏာများသည် တဖြည်းဖြည်းလျော့လာမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။ လူတစ်ယောက်က ကြောက်စိတ်မွန်နေချိန်တွင် အကူအညီပေးမည့်သူက တည်ငြိမ်နေရန် အရေးကြီးသည်။ စိတ်သောကရောက်နေသူအတွက် စိတ်ငြိမ်အောင် ကြိုးစားရခြင်းနှင့် အကူအညီရယူခြင်းသည် ခက်ခဲနိုင်သည်ကို နားလည်ပေးနိုင်ရန်လည်း အရေးကြီးသည်။

လိုအပ်ချက်များနှင့် စိုးရိမ်မှုများအကြောင်း မေးမြန်းခြင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်သည် ဝေဒနာခံစားနေရသူတို့အား အားပေးမှုရသည်၊ အကြင်နာတရားဖြင့် ဂရုစိုက်ခြင်းခံရသည်ဟု ခံစားရစေရန် ကူညီပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ခံစားနေရသူများအနေဖြင့် သူတို့ကြုံနေရသည့် အကျပ်အတည်းပြဿနာကို ဖြတ်ကျော်နိုင်ရန် ဖေးမမှုနှင့် ကူညီမှုများကို မည်သို့ရယူနိုင်ကြောင်း ဖော်ပြထားခြင်း ဖြစ်သည်။ အကူအညီပေးမည့်သူသည် စိတ်သောကရောက်နေသူများတွင် မည်သည့်အထောက်အပံ့များ လိုအပ်နေသည်ကို အကဲဖြတ်သတ်မှတ်နိုင်ရန် မေးခွန်းများမေးရန် လိုအပ်ပါသည်။ တစ်စုံတစ်ယောက်က အကူအညီကို မလိုချင်ပါက အတင်းမတိုက်တွန်းပါနှင့်။ မေးခွန်းများသည် လိုအပ်နေသော အကူအညီများ၊ ဦးစားပေးရမည့်အရာများကို သိရှိနိုင်ရန် အလေးထားခြင်းမျိုးသာ ဖြစ်သင့်သည်။ ဖြစ်ခဲ့သည့်ကိစ္စများနှင့်ပတ်သတ်၍ အသေးစိတ်အချက်အလက်များ သို့မဟုတ် အခြေအနေအပေါ် သူတို့၏ခံစားချက်များကို များများစားစားမေးခြင်းမျိုး မဟုတ်ပါ။ အကူအညီပေးမည့်သူသည် ခံစားနေရသူအား စကားပြောလာရန် အစ်အောက်မေးခြင်း သို့မဟုတ် ဖိအားပေးခြင်းတို့မလုပ်ဘဲ လိုအပ်ချက်များကို ရှင်းလင်းစွာသိနိုင်ရန် အချက်အလက်ကို ရနိုင်သမျှ များများစုဆောင်းသင့်သည်။

ဖြစ်စဉ်တစ်ခု

စိတ်တည်ငြိမ်အောင် လုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် စိတ်ဝင်တစား နားထောင်ပေးခြင်း

တွမ်သည် လမ်းလျှောက်နေရင်း လမ်းတစ်ဖက်ခြမ်းရှိ စတိုးဆိုင်တစ်ခုမှ စူးရှသောအော်သံနှင့် ရုတ်ရုတ်သံသဲဖြစ်သည့်အသံများကို ကြားလိုက်သည်။ ထို့နောက် အိတ်အကြီးကြီးတစ်ခုကိုလွယ်လျက် သေနတ်ကိုင်ထားသော လူတစ်ယောက်က ဆိုင်ထဲမှပြေးထွက်သွားသည်ကို သူမြင်လိုက်၏။ ထိုလူသည် ကားထဲသို့ ပြေးဝင်ကာ မောင်းပြေးသွားလေသည်။

တွမ်က လမ်းဖြတ်ကူးပြီး ဆိုင်ထဲကို ပြေးဝင်ကြည့်လိုက်သည်။ ကောင်တာ၏အနောက်တွင် ကျယ်လောင်စွာ အော်ဟစ်ငိုကြွေးနေသော အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ရှိနေသည်။ သူမက အကြောက်လွန်နေပုံရပြီး အော်ငိုနေရင်းနှင့်ပင် အသက်မရှူနိုင်ဖြစ်နေသည်ကိုတွေ့ရ၏။ တွမ်က တည်ငြိမ်စွာ အသံကျယ်ကျယ်ဖြင့် ယခုအန္တရာယ်ကင်းသွားပြီဖြစ်ကြောင်း၊ ဓားပြထွက်သွားပြီဖြစ်ကြောင်း ပြောလိုက်သည်။ သူက ရဲခေါ်ပေးမည်ဟုပြောပြီး ရဲလာသည့်အထိ သူမနှင့်အတူနေပေးမည်ဖြစ်ကြောင်း အမျိုးသမီးကို ပြောခဲ့သည်။

အမျိုးသမီးက စတင်တည်ငြိမ်စပြုလာပြီး အော်ဟစ်နေခြင်းကို ရပ်လိုက်သည်။ သူမသည် အသက်ရှူရခက်နေဆဲဖြစ်သောကြောင့် တွမ်က ထိုင်ခုံတစ်လုံးကိုရှာပြီး သူမကို ထိုင်စေသည်။ သူက သူမအား အသက်ကိုအေးဆေးစွာပိုရှူနိုင်ရန် လမ်းညွှန်ပေးပြီး အသက်ရှူသည့်အခါ လေက ဗိုက်ထဲဝင်သွားသည်ကို တိတ်တဆိတ် ခံစားကြည့်နေခိုင်းသည်။ သူမက သူ၏လက်ကို တင်းကျပ်စွာ ဆုပ်ကိုင်ထား၏။ သူမသည် မူးဝေနေပြီး အန်ထွက်တော့မတတ်ခံစားနေရသည်ဟု ပြောသည်။ တွမ်က သူမနှင့်အတူရှိနေကြောင်းနှင့် သူမ နေကောင်းသည့်အချိန်ထိ ဘေးမှာနေပေးမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြခဲ့သည်။

အမျိုးသမီး၏ အသက်ရှူသံ တည်ငြိမ်လာပြီးနောက် တွမ်က ရေတစ်ခွက် ယူလာပေးပြီး သက်သာရဲလားဟု မေးသည်။ သူမက ဖန်ခွက်ကိုယူလိုက်ပြီး ခေါင်းညှိမ့်ပြလျက် ရေကို ငြိမ်သက်စွာ သောက်နေသည်။ တွမ်က ဆိုင်ထဲမှထွက်သွားသော ဓားပြကို မြင်လိုက်ရကြောင်း၊ လက်ထဲတွင် သေနတ်ကိုင်ထားသည်ကိုပါ တွေ့လိုက်သည်ဟု ပြောပြသည်။ တွမ်က ထိုကဲ့သို့ဖြစ်နေချိန်တွင် သူဆိုင်ထဲမှာရှိနေခဲ့လျှင်လည်း ဤသို့ပင် ကြောက်လန့်နေမှာဖြစ်ကြောင်း ပြောသည်။ အမျိုးသမီးက တွမ်အား ဘာဖြစ်ခဲ့ကြောင်း စတင်ပြောပြ၏။ သူမက ကောင်တာနောက်ရှိစင်များတွင် ပစ္စည်းများနေရာချနေစဉ် ထိုဓားပြဝင်လာပြီး စတင်အော်ဟစ်လျက် သူမအား သေနတ်ကို ဝှေ့ယမ်းပြပြီး ငွေထည့်သည့်အံ့ဆွဲကို ဖွင့်ရန်ခြိမ်းခြောက်ခဲ့သည်။ သူမ သေတော့မည်ဟု ထင်ခဲ့ကြောင်း ပြောပြ၏။

တွမ်က ငြိမ်သက်စွာ နားထောင်ပေးခဲ့ပြီး အမျိုးသမီး၏လက်ကို ဆုပ်ကိုင်ပေးထားခဲ့သည်။ သူက သူမသည် အလွန်ပင်ရဲရင့်ပြီး အခြေအနေကို ကောင်းမွန်စွာ ကိုင်တွယ်နိုင်ခဲ့ကြောင်း ပြောပြခဲ့သည်။ သူက သူမနှင့်အတူရှိနေပေးရန် ဖုန်းဆက်ခေါ်ပေးလိုရမည့် မိသားစုဝင်ဖြစ်ဖြစ် တစ်စုံတစ်ယောက်ရှိသလားဟု မေးမြန်း၏။ အမျိုးသမီးက မြို့ထဲတွင် လုပ်စရာရှိ၍ထွက်သွားသော သူမ၏ခင်ပွန်းအား ဖုန်းဆက်ပေးရန် တောင်းဆိုခဲ့သည်။ တွမ်က သူမ၏ခင်ပွန်းရောက်လာပြီး မကြာခင် ရဲများရောက်လာသည့်အထိ အမျိုးသမီးနှင့်အတူ နေပေးခဲ့သည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

စိတ်သောကရောက်နေသူတို့သည် စိတ်ရှုပ်ထွေးနေပြီး သူတို့ ဘာလိုအပ်သည်ကို အာရုံစိုက်တွေးတောရန် ခက်ခဲသည်ကိုတွေ့ရသည်မှာ ပုံမှန်ပင်ဖြစ်သည်။ အကူအညီဖြစ်စေသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုမှာ သောကခံစားနေရသူ လိုအပ်လောက်မည့်အရာများကို တောင်းဆိုလာသည်အထိ မစောင့်ဘဲ ကြိုးစားမှန်းဆကာ လိုမည့်အချက်အလက်များကိုပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် အခြေခံလိုအပ်ချက်များကို မည်သည့်နေရာတွင် ရယူရမည် သို့မဟုတ် သူတို့၏လိုခြံရေးကိုသေချာစေရန် မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်စသည့် လက်တွေ့ကျသော အချက်အလက်များဖြစ်သည်။

လက်ငင်းလိုအပ်ချက်များနှင့် ပြဿနာများအား ကူညီအဖြေရှာပေးခြင်း

အရေးကြီးသည့် နောက်ထပ်လုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုမှာ လူတစ်ယောက်အတွက် သူတို့၏ လက်ငင်းလိုအပ်ချက်များနှင့် ပြဿနာများအား ဖြေရှင်းရန်လိုအပ်သည့် အထောက်အပံ့များကို ဖော်ထုတ်ရန် ကူညီပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ဤအချက်ကိုလုပ်ဆောင်ရန် နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ ယခင်ကကြုံခဲ့ဖူးသော ခက်ခဲသည့်အခြေအနေများတွင် ဖြတ်သန်းကျော်ဖြတ်ခဲ့ပုံများကို မျှဝေရန် မေးကြည့်ခြင်းနှင့် လက်ရှိအခြေအနေကို ဖြတ်ကျော်ရန် သူတို့၏လုပ်နိုင်စွမ်းကို ယုံကြည်မှုခိုင်မာစေရန် ပြောဆိုပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ ခံစားနေရသည်များ ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေရန် ဘာလိုအပ်သလဲဆိုသည်ကို မေးမြန်းပါ။ အကူအညီဖြစ်သော ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနည်းများကို အသုံးပြုရန်၊ အထောက်အကူပြုသည့် နည်းလမ်းများကို ရှောင်ရှားနိုင်ရန် ထိုသူတို့အား တိုက်တွန်းအားပေးပါ။

အထောက်အကူပြုသည့် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနည်း ဥပမာများမှာ ပထမဆုံး ဖြေရှင်းရန်လိုအပ်သည့် ပြဿနာများ၊ လိုအပ်ချက်များကို ဦးစားပေးခြင်း၊ သို့မဟုတ် တစ်ယောက်တည်း မဖြေရှင်းနိုင်သည့်အရာများအတွက် အခြားသူများ၏ အကူအညီကို တောင်းခံခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ အထောက်အကူပြုသည့် နည်းလမ်းဥပမာများမှာ အရက် သို့မဟုတ် ဆေးသုံး၍ ပြဿနာကိုမေ့မိရန် ကြိုးစားခြင်း သို့မဟုတ် ပြဿနာများက စိုးရိမ်ဖွယ်အခြေအနေဖြစ်နေသောကြောင့် အိပ်ရာထဲတွင် ခွေနေခြင်း၊ တစ်ယောက်တည်း သီးသန့်ခွဲနေခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။ ဤနည်းဗျူဟာများသည် ပြဿနာဖြစ်နေသည့်အချိန်တွင် ဖြတ်ကျော်နိုင်စေရန် ကူညီပေးသည်ဟုထင်ရသော်လည်း ရေရှည်ဖြစ်လာပါက လူကို ဆိုးကျိုးသက်ရောက်နိုင်ခြေ များပေသည်။

ချိတ်ဆက်ပါ။

ချိတ်ဆက်ခြင်းဆိုသည်မှာ လူများကို ကူညီရာတွင်

- သတင်းအချက်အလက်များ ရယူခြင်း
- ချစ်ရသူများနှင့်ဆက်သွယ်ပေးခြင်း၊ လူမှုရေးဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့မှုများပေးခြင်း
- လက်တွေ့ကျသော ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းခြင်း
- ဝန်ဆောင်မှုနှင့် အခြားသောအကူအညီများကို ရယူခြင်း စသည်တို့ကို ဆိုလိုသည်။

ဤလုပ်ဆောင်ချက်လမ်းစဉ်သည် အကူအညီပေးသူက သတင်းအချက်အလက်ပေးခြင်းနှင့် လူတို့၏ အခြေခံလိုအပ်ချက်များကို အလေးထားနိုင်ရန်၊ သူတို့၏အခြေအနေအား ဖြေရှင်းရန် လိုအပ်နေသောအရင်းအမြစ်များကို

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

ရယူနိုင်စေရန် ကူညီပေးခြင်းစသည် လက်တွေ့ကျသည့်ရလဒ်များ ရစေနိုင်သည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်းသည် တစ်ခါတစ်ရံတွင် တစ်ကြိမ်တစ်ခါ ကြားဝင်ဖြေရှင်းခြင်းဖြစ်ပြီး အကူအညီပေးမည့်သူသည် အချိန်တစ်ခဏသာ ထိုနေရာတွင်ရှိနေမည်ဖြစ်ကြောင်း သတိရပါ။ အကူအညီပေးမည့်သူ၏ အခန်းကဏ္ဍသည် သောကခံစားနေရသူအား ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပြန်လည်ဖေးမနိုင်စေရန်၊ သူတို့၏အခြေအနေကို ကိုယ်တိုင်ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းပြန်လည်ရရှိနိုင်စေရန် ကူညီပေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။

သတင်းအချက်အလက် ပေးခြင်း

ကပ်ဆိုးဖြစ်ရပ်တစ်ခု၏ သက်ရောက်မှုခံရသော လူတို့သည် ဖြစ်ရပ်နှင့်ပတ်သတ်ပြီး တိကျသော သတင်းအချက်အလက်များ (ချစ်ရသူများ၊ အခြားပါဝင်ဆက်စပ်သူများနှင့်ပတ်သတ်သော သတင်းအချက်အလက်များ) သူတို့၏လိုမြို့မှုအခြေအနေ၊ သူတို့၏ရပိုင်ခွင့်၊ သူတို့လိုအပ်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများ၊ လိုအပ်သည့်အရာများကို ရယူနိုင်သည့်နည်းလမ်းများကို သိလိုကြသည်။ ထိုသူတို့၏ လိုအပ်ချက်အပေါ်လိုက်၍ တိကျပြီး အသုံးဝင်သော သတင်းအချက်အလက်များကို ပေးပါ။ ဆိုလိုသည်မှာ ကွဲပြားသော အရင်းအမြစ်များကို ရရှိနိုင်မည့်နေရာကဲ့သို့သော လက်တွေ့ကျသည့် အချက်အလက်များမှသည် စိတ်သောကရောက်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပေါ်သော တုံ့ပြန်မှုများကို ပုံမှန်ပြန်ဖြစ်စေရန် ကူညီပေးခြင်းနှင့် ရက်ပိုင်းအကြာ၊ ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်အကြာတွင် ကြိုရနိုင်ခြေရှိသည့် တုံ့ပြန်မှုများကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်နိုင်ရန် ကူညီခြင်းစသည်တို့အထိ တာသွားနိုင်ပါသည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပညာပေးခြင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပညာပေးခြင်းသည် လူတို့အား သူတို့ကိုယ်တိုင်နှင့် ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများ၏ အပြုအမူ၊ ခံစားချက်များကို ပိုနားလည်စေရန် ကူညီပေးနိုင်သော အချက်အလက်များ ထောက်ပံ့ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ အရေးကြီးသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုစွမ်းရည်တစ်ခုမှာ အဖြစ်များသော စိတ်ဖိစီးစေသည့်ဖြစ်ရပ်များအပေါ် တုံ့ပြန်ပုံများအကြောင်း ဗဟုသုတရှိခြင်းနှင့် စိတ်သောကရောက်နေသူအား ၎င်းတုံ့ပြန်မှုများအကြောင်း ရှင်းပြနိုင်စွမ်းရှိခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် လူတစ်ယောက်အား သူတို့ခံစားနေရသည်မှာ ပုံမှန်ပင်ဖြစ်ပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါရှိခြင်း၏ လက္ခဏာမဟုတ်ကြောင်း ယုံကြည်နိုင်စေရန် ကူညီပေးသည်။ စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် ၎င်းကိုနိုင်နင်းစွာဖြေရှင်းခြင်းအကြောင်း သတင်းအချက်အလက်များပေးခြင်းဖြင့် လူတို့၏ ရက်ပိုင်းအကြာ၊ ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်အကြာတွင် ကြုံတွေ့ရနိုင်ခြေရှိသည့် တုံ့ပြန်မှုများအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်နိုင်ရန် ကူညီပေးသည်။ ထပ်မံသိရှိလိုပါက IFRC PS စင်တာ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာပေးခြင်း အကြောင်းအရာများတွင် ကြည့်ပါ။

ဖြစ်စဉ်တစ်ခု

အိပ်စက်ခြင်း၏အရေးကြီးမှုအပေါ်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပညာပေးခြင်း

ဖော်ပြထားသည်မှာ ဇနီးဖြစ်သူက အချိန်တိုအတွင်း ရှုပ်ထွေးဆန်းကြယ်သောနာမကျန်းမှုဖြင့် ဆုံးပါးသွားပြီး ကလေး ၃ ယောက်နှင့်ကျန်ရစ်သော အမျိုးသားဖြစ်သူနှင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းတစ်ဦးတို့၏ စကားပြောခန်းတစ်ခုဖြစ်၏။

အမျိုးသား - ကျွန်တော်ကိုယ်ကျွန်တော် တခြားသူတစ်ယောက်လို ခံစားနေရတယ်။ ကျွန်တော် အသက်ရှင်နေတယ်ဆိုတာကို သရုပ်ဆောင်ရတဲ့ ပြဇာတ်တစ်ခုကို ကနေရသလိုမျိုးလေ။ ဒါပေမယ့် စိတ်ထဲမှာတော့ ကျွန်တော်က သေပြီးသားလူတစ်ယောက်လိုပဲ ခံစားရတယ်။ ကလေးတွေရှေ့မှာ ကျွန်တော် အဆင်ပြေချင်ယောင်ဆောင်တယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော်ကိုယ်ကျွန်တော် ဘယ်သူလဲဆိုတာတောင် မသိတော့ဘူး။

စေတနာ့ဝန်ထမ်း - ကျွန်တော် အဲဒီခံစားချက်ကို နားလည်ပါတယ်။ ဒါက ချစ်ရတဲ့သူကို ဆုံးရှုံးရတဲ့အခါ ခံစားရတတ်တဲ့ ပုံမှန်တဲ့ပြန်မှုမျိုးပါပဲ။ ခင်ဗျားရဲ့ဘဝတစ်ခုလုံးက ပြောင်းလဲသွားပြီ။ ဒါ့ကြောင့် သူမ မပါတော့တဲ့ ခင်ဗျားကိုခင်ဗျား ပြန်ရှာရတော့မှာ။ ဒါက ခင်ဗျားအတွက် တကယ်ခက်ခဲတဲ့ အခြေအနေပဲ။

အမျိုးသား - ကျွန်တော် နောက်တစ်ကြိမ်ထပ်ပြီး ပျော်ရွှင်နိုင်တော့မယ်မထင်ဘူး။ အသက်ရှင်ချင်စိတ် ပျောက်သွားသလိုပဲ ခံစားရတယ်။

စေတနာ့ဝန်ထမ်း - ကျွန်တော် သိပါတယ်။ ကြမ်းတမ်းတဲ့အခြေအနေတစ်ခု ပါပဲ။ ခင်ဗျားလိုပဲ ဆုံးရှုံးမှုကိုခံစားရတဲ့ လူတော်တော်များများလည်း အသက်ရှင်ချင်စိတ် ပျောက်သွားတတ်ကြတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီခံစားချက်က ပြီးသွားမှာပါ။ ခံစားချက်တွေက အချိန်ကိုလိုက်ပြီး ပြောင်းလဲတတ်ကြတယ် ပြီးတော့ အခုလောလောဆယ် လေးလံနေပေမယ့် ခင်ဗျားသန်မာလာတာကို နည်းနည်းချင်းစီ ခံစားရလိမ့်မယ်။ ဒီအခြေအနေမျိုးကြုံဖူးတဲ့ တခြားသူတွေလည်း ပထမပိုင်းမှာတော့ တော်တော်လေး အခက်အခဲတွေ့ကြတယ်။ ဒါပေမယ့် ဖြည်းဖြည်းချင်းနဲ့ အခြေအနေတွေက ပိုကောင်းလာမယ်၊ ပြီးတော့ အားအင်လည်းပြန်ရလာပြီး အသက်ရှင်ချင်စိတ်လည်း ပြန်ပေါ်လာမှာပါ။

အမျိုးသား - ကျွန်တော် အရမ်းလည်း ပင်ပန်းတယ်။ အိပ်လို့မရဘူး။ လဲချလိုက်တိုင်း ကျွန်တော့်ခန္ဓာကိုယ်က မောဟိုက်နေပြီး လှုပ်ဖို့တောင် ခက်ခဲတယ်။ ဒါပေမယ့် စိတ်ကကျတော့ ဂနာမငြိမ်ဘဲ အိပ်လို့မရဘူး။

စေတနာ့ဝန်ထမ်း - ဒီလိုခက်ခဲတဲ့အတွေ့အကြုံမျိုးက အဖြစ်များတဲ့တုံ့ပြန်မှုပါပဲ။ မအိပ်ခင် ဘာတွေဖြစ်သလဲဆိုတာ နည်းနည်းလောက်ပြောပြလို့ရမလား?

အမျိုးသား - ကျွန်တော် တော်တော်နောက်ကျတဲ့အထိ တီဗွီကြည့်လေ့ရှိတယ်။ အိပ်ခန်းထဲမှာ လူမရှိတဲ့အိပ်ရာထက် တခြားဟာကို တွေးနေတာ ပိုကောင်းမယ်ထင်လို့။ အိပ်ခန်းထဲရောက်တော့ မီးဖွင့်ထားလိုက်တယ်၊ မှောင်နေတာက ကျွန်တော့်ကို ဝမ်းနည်းစေတယ်။ ကျွန်တော်က အမှောင်ထဲမှာ သူ့ရဲ့အသံလေးတွေကို ကြားနေကျ။ အခုကျတော့ အမှောင်ထဲမှာ ဘာမှမရှိနေဘူး။ ဒါပေမယ့်လည်း မီးဖွင့်ထားတော့ အိပ်မပျော်ပြန်ဘူး။

စေတနာ့ဝန်ထမ်း - အိမ်ထဲက တခြားနေရာကိုပြောင်းပြီး အိပ်ဖို့ရော စဉ်းစားကြည့်သေးလား? ဆိုဖာပေါ်မှာ ရက်ပိုင်းလောက် အိပ်ကြည့်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အိပ်ရာကို တခြားနေရာကို ရွှေ့ပြီးအိပ်တာပဲဖြစ်ဖြစ် သူမ မရှိတဲ့ဘဝတစ်ခုကိုစလိုက်တယ်ဆိုတဲ့ သဘောနဲ့လေ။ ခင်ဗျားလိုအခြေအနေမျိုး ဖြစ်ဖူးတဲ့သူတွေအတွက် အဲလိုလုပ်တာက အကူအညီဖြစ်ခဲ့တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်နုလန်ထူဖို့နဲ့ အားအင်ပြန်ရဖို့အတွက် အိပ်ပျော်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ဒီအခြေအနေတစ်ခုလုံးကို ဖြတ်ကျော်နိုင်ဖို့အတွက် ခင်ဗျားအိပ်ပျော်ဖို့လိုတယ်။

အမျိုးသား - ဟုတ်တယ်။ ကျွန်တော် အိပ်ပျော်ဖို့လိုတယ်။ ခင်ဗျားပြောသလိုပဲ ကျွန်တော် မွေ့ရာကို တခြားအခန်းထဲပြောင်းပြီး စမ်းအိပ်ကြည့်မယ်။

စေတနာ့ဝန်ထမ်း - နောက်တစ်ချက်က ခင်ဗျား လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့နဲ့ အစားကိုသေချာစားဖို့လိုတယ်။ ပူဆွေးဝမ်းနည်းနေတဲ့သူတွေက အစားစားဖို့မနေတတ်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်းလည်း မလုပ်ကြတော့ဘူး။ ဒီနှစ်ချက်စလုံးက ခံစားရပိုသက်သာအောင်၊ သန်မာလာအောင်ကူညီတဲ့နေရာမှာ အရေးကြီးတယ်။

အမျိုးသား - ခင်ဗျားပြောတာဟုတ်တယ်။ ကျွန်တော် အစားကောင်းကောင်းမစားဖြစ်ဘူး။ စားချင်စိတ်လည်း မရှိဘူး။

စေတနာ့ဝန်ထမ်း - ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ရော ကလေးတွေကိုပါ ပုံမှန်နေကျပုံစံအတိုင်း နေဖြစ်အောင် ဂရုတစိုက် ကြိုးစားကြည့်ပါ။ နောက်ရက်တွေမှာလည်း အိပ်မပျော်သေးဘူးဆိုရင် အဲဒါက ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်နိုင်တာမို့လို့ ကျေးဇူးပြုပြီး ဆရာဝန်ဆီသွားပြကြည့်စေချင်တယ်။

ဖြစ်စဉ်တစ်ခု

“ချိတ်ဆက်ခြင်း”၏ အရေးပါပုံ

ပြည်တွင်းကြက်ခြေနီအသင်း လူနာတင်ယာဉ်ဝန်ဆောင်မှုတွင် စေတနာ့လုပ်အားရှင်အနေဖြင့်လုပ်ကိုင်နေစဉ် ပထမအပတ်တွင် ဂျူဒီသည် ကားအက်စီးဒင့်တွင် ထိခိုက်ခဲ့သော မိသားစုတစ်စုအား အနီးရှိဆေးရုံ၏ အရေးပေါ်ခန်းသို့ရောက်အောင် ကူညီချိတ်ဆက်ပေးခဲ့သည်။ သူမက လူသွားလမ်းပေါ်တွင် မေ့လဲနေသော အဖိုးအိုတစ်ဦးအား ဆရာဝန်ဆီ လွှဲပြောင်းပေးခဲ့သည်။ သူသည် ရက်ပိုင်းလောက် မစားမအိပ်ခဲ့ရသောကြောင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများအတွက် ထောက်ပံ့ရေးအစီစဉ်နှင့်လည်း ချိတ်ဆက်ပေးခဲ့သည်။ သူမသည် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်ခံရသော အမျိုးသမီးတစ်ဦးအား ဥပဒေအကူအညီနှင့် ကာကွယ်မှုရရန် ကူညီပေးခဲ့ပြီး လွန်ခဲ့သည့်လအနည်းအငယ်အတွင်း ချစ်ရသူများကို ဆုံးရှုံးခဲ့ရသော နေရာအသီးသီးမှ လူ(၃)ယောက်အား ပူဆွေးမှုသက်သာရန် ဖေးမပေးသည့်အသင်းနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးခဲ့သည်။ တစ်ပတ်စာ ပြန်လည်သုံးသပ်ချိန်တွင် သူမသည် မည်သည့်ဝန်ဆောင်မှုများရှိနေကြောင်းနှင့် လူများကို သူတို့လိုအပ်နေသောအကူအညီဆီသို့ လျှင်မြန်ထိရောက်စွာ မည်သို့ချိတ်ဆက်ပေးရမည်ကို သိရှိခြင်းသည် မည်မျှအရေးကြီးမှန်း သူမ သဘောပေါက်သွားခဲ့သည်။

ချစ်ရသူများ၊ လူမှုရေးဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့မှုများနှင့်ဆက်သွယ်ပေးခြင်း

စိတ်သောကရောက်နေသူကို သူ၏မိသားစုနှင့် လူချင်းဖြစ်စေ၊ ဖုန်းဖြင့်ဖြစ်စေ ဖြစ်နေသည့်အကြောင်းအရာများကို အကြောင်းကြားပြီး ချစ်ခင်ရသူများအဆင်ပြေမပြေ ဆက်သွယ်ပေးစေခြင်းသည် အရေးကြီးပါသည်။ PFA ကူညီသူများသည် အရေးပေါ်အခြေအနေများအတွင်း လူများကို မိသားစုများပြန်လည်နေရာချ ချိတ်ဆက်ပေးသောဝန်ဆောင်မှုများနှင့် မည်သို့ချိတ်ဆက်ပေးရမည်ကို သိထားသင့်သည်။ အများအားဖြင့် အခြားသော လူမှုထောက်ပံ့ရေးအစီအစဉ်များလည်း ရှိတတ်သည်။ အကူအညီပေးမည့်သူအနေဖြင့် သက်ဆိုင်ရာနယ်ပယ်အတွင်း မည်သည့်ဝန်ဆောင်မှုများရှိသည်ကို သိထားပါက အသုံးတည့်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။

လက်တွေ့ကျသော ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းခြင်းနှင့် အကူအညီ၊ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးခြင်း

PFA ၏ နောက်ထပ် အရေးကြီးသော ကဏ္ဍတစ်ခုသည် လူတို့လိုအပ်နေသော လက်တွေ့ကျသည့်အကူအညီများကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်ခြင်းနှင့် အကူအညီရနိုင်ရန် အခြားသူများ၊ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့်ချိတ်ဆက်ပေးခြင်းဖြင့် အခြေခံကျပြီး လက်တွေ့အသုံးကျသော အထောက်အပံ့များပေးခြင်းဖြစ်သည်။ အခြေအနေအပေါ်မူတည်၍ ကူညီမည့်သူက ကာယကံရှင်(များ)နှင့်အတူ ဝန်ဆောင်မှုပေးသည့်နေရာအထိ အတူလိုက်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် တခြားသော အကူအညီများရောက်သည်အထိ ထိုသူတို့နှင့်အတူစောင့်ပေးခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်ပေးနိုင်သည်။

အကူအညီဖြစ်သော လက်တွေ့အထောက်အပံ့ ဥပမာများမှာ -

- စိတ်သောကရောက်နေသူထံ လာရောက်ပေးနိုင်သည့် တစ်စုံတစ်ဦးအား ဆက်သွယ်ပေးခြင်း
- ကလေးများအား ကျောင်းကြိုခြင်းအတွက် စီစဉ်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် စားစရာများ ပေးထားခြင်း
- အိမ်ပြန်ပို့ပေးနိုင်ရန် ကူညီပေးခြင်း
- ဆေးရုံ သို့မဟုတ် အခြားဝန်ဆောင်မှုနေရာများသို့သွားရန် ကူညီပေးခြင်း စသည်တို့ဖြစ်သည်။

လွှဲပြောင်းပေးခြင်းများ ပြုလုပ်ခြင်း

လွှဲပြောင်းပေးခြင်းသည် လုပ်ဆောင်မှုလမ်းစဉ် 'ချိတ်ဆက်ခြင်း' ၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ လွှဲပြောင်းခြင်းဟူသည် စိတ်သောကရောက်နေသူတစ်ဦးကို သူတို့လိုအပ်သည့် တစ်စုံတစ်ယောက် သို့မဟုတ် တစ်နေရာရာနှင့် တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်၍ဖြစ်စေ၊ သူတို့အား ဖုန်းနံပါတ်ပေး၍ဖြစ်စေ ချိတ်ဆက်ပေးခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ စိတ်သောကရောက်နေသူသည် ထပ်တိုး၍ သို့မဟုတ် PFA ဖြင့် ကူညီပေးသူလုပ်ပေးနိုင်သည်ထက် အခြားသောအကူအညီမျိုးကို လိုအပ်နေကြောင်း သတ်မှတ်ပြီးပါက အခြားသော ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များ၊ ဝန်ဆောင်မှုများဆီ ချိတ်ဆက်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။ ဤကဲ့သို့ အကူအညီများမှာ အခြေခံလိုအပ်ချက်များကို ထောက်ပံ့ပေးခြင်း၊ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီ၊ လူမှုရေးထောက်ပံ့မှု၊ မိသားစုကိုခြေရာခံရှာပေးခြင်း၊ ကလေးသူငယ်ကာကွယ်ရေးဝန်ဆောင်မှုများ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ကျားမဖြစ်မှုအပေါ်အခြေခံသော အကြမ်းဖက်ခံရသူများအတွက် ထောက်ပံ့ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ငွေကြေးအထောက်အပံ့၊ ဥပဒေအကြံပေးခြင်း၊ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ပိုင်းလူမှုဆက်ဆံရေးပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့များဖြစ်သည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက မည်သည့်လွှဲပြောင်းမှုဆီ ဦးစားပေး၍ လွှဲသင့်သည်ကို စိတ်သောကရောက်နေသူနှင့် အတူတကွတိုင်ပင်ပြီး လုပ်ဆောင်နိုင်လျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ လူတစ်ယောက်သည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်ထားပါက ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကုသမှုရရှိစေရန် လွှဲပြောင်းပေးခြင်းသည် ပထမဆုံးလုပ်ဆောင်ရမည့်အချက်ဖြစ်သည်။ စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းတွင် သောကရောက်နေသော လူအား ပထမဆုံးလုပ်ဆောင်ရန်မှာ ထိုလူအား စိတ်ငြိမ်လာအောင် ကူညီပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ စိတ်တည်ငြိမ်သွားမှ ထိုသူနှင့် အေးဆေးစွာ စကားပြောနိုင်မည်ဖြစ်ပြီး သင့်တော်ပါက သူတို့လိုအပ်သည့်အရာကို ရှာဖွေပေးခြင်း၊ အခြားသောအကူအညီများအတွက် လွှဲပြောင်းပေးရန် လုပ်ဆောင်ခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

အတူတကွ ဆုံးဖြတ်ခြင်း သို့မဟုတ် တခြားသူများအတွက် ဆုံးဖြတ်ပေးခြင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်ခြင်း၏ ရည်မှန်းချက်များထဲမှ တစ်ခုသည် စိတ်သောကရောက်နေသူများ လိုအပ်နေသော အကူအညီများကို အကဲဖြတ်သတ်မှတ်နိုင်ရန် ကူညီပေးခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်စုံတစ်ယောက်က ကိုယ့်တွင် ဘာလိုအပ်နေသလဲဆိုသည်ကို အကဲဖြတ်နိုင်ရန် အရေးကြီးသကဲ့သို့ အကူအညီပေးမည့်သူက ထိုသူတို့အတွက် အကဲဖြတ်မှုများ လုပ်ပေးမှရသည့် တချို့သောအခြေအနေများလည်း ရှိတတ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် တစ်စုံတစ်ယောက်က ထိခိုက်ဒဏ်ရာရထားခြင်း၊ သွေးလန့်ရှောင်ရနေပြီး စကားမပြောနိုင်ဖြစ်နေခြင်း သို့မဟုတ် ကူညီပေးမည့်သူနှင့် မတူညီသော ဘာသာစကားကိုပြောသည့်သူဖြစ်နေခြင်းစသည့် အခြေအနေမျိုးတွင် ကူညီပေးမည့်သူက ကိုယ်စားဆုံးဖြတ်ပေးရသည်။ တစ်စုံတစ်ဦးက သူ့ကိုယ်သူ သို့မဟုတ် တခြားသူများကို

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

အန္တရာယ်ပြုနိုင်ခြေရှိနေပါက ကူညီမည့်သူသည် ကြားဝင်ပြီး အကူအညီတောင်းဆိုခြင်းမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ အခြေအနေကို သေချာမရှင်းပြနိုင်သည့် ကလေးငယ်လေးဖြစ်နေလျှင်၊ သို့မဟုတ် ညှင်းပန်းခံရနိုင်ခြေ၊ အခွင့်ကောင်းယူခံထားရနိုင်ခြေရှိသည့် ကလေးများအတွက်လည်း ထိုကဲ့သို့ လုပ်ပေးရနိုင်သည်။ ဤအခြေအနေမျိုးတွင် ကူညီမည့်သူက စောင့်ကြည့်လေ့လာခြင်း၊ အခြေအနေကို အကဲဖြတ်ခြင်းအပေါ်မူတည်၍ လူကြီးအတွက်ဖြစ်စေ၊ ကလေးအတွက်ဖြစ်စေ ကိုယ်စားဆုံးဖြတ်ပေးရသည်။ ကူညီမည့်သူသည် တခြားသူများအတွက် ဆုံးဖြတ်ပေးရမည့် အခြေအနေဖြစ်ပါက တစ်ခါတစ်ရံ အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်နှင့် တိုင်ပင်ခြင်းသည် အကြံဉာဏ်ကောင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

လွှဲပြောင်းပေးရမည့်အချိန်

လွှဲပြောင်းပေးမှုများကို ကူညီမည့်သူနှင့် ခံစားနေရသူတို့က မည်သည့်အကူအညီကိုလိုအပ်ကြောင်း သတ်မှတ်ပြီးချိန်တွင် ပြုလုပ်နိုင်သည်။ လက်တွေ့အထောက်အပံ့များအတွက် လွှဲပြောင်းခြင်းများမှာ (ဥပမာ အစားအစာနှင့် အမိုးအကာ၊ သို့မဟုတ် ဆေးဝါး သို့မဟုတ် စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ပိုင်းလူမှုဆက်ဆံရေးပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့) တို့ ဖြစ်နိုင်သည်။

အောက်ဖော်ပြပါများရှိသည့်သူများအား စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအထူးပြု အကူအညီပေးနိုင်သူများဆီသို့ လွှဲပြောင်းပေးပါ။

- တစ်ပတ်လုံးတွင် မအိပ်နိုင်ဘဲ စိတ်ရှုပ်ထွေးနေပြီး လမ်းပျောက်နေပုံပေါ်ခြင်း
- စိတ်ပူပင်သောကရောက်ရလွန်း၍ ပုံမှန်နေ့စဉ်အလုပ်များကို မလုပ်နိုင်ခြင်း၊ သူတို့ကိုယ်တိုင်နှင့် ကလေးများအား စောင့်ရှောက်မှု မပေးနိုင်ခြင်း (ဥပမာ အစားအသောက်ရှိသော်လည်း မစားမသောက်ဘဲနေခြင်းနှင့် သန့်စင်ခန်းများ ရှိသော်လည်း တကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းမှုမရှိခြင်း)
- အပြုအမူများကို ထိန်းချုပ်နိုင်မှုကင်းမဲ့လာခြင်းနှင့် မခန့်မှန်းနိုင်သော သို့မဟုတ် ဖျက်ဆီးချင်စိတ်ရှိသော အပြုအမူများပြုခြင်း
- မိမိကိုယ်ကိုယ် သို့မဟုတ် တခြားသူများအား အန္တရာယ်ပြုမည်ဟု ခြိမ်းခြောက်ခြင်း
- ဆေးနှင့် အရက်ကို အလွန်အကျွံသုံးစွဲခြင်း

စိတ်ကစဉ်းကလျားဖြစ်နေသူများ၊ ယခုစိတ်သောကရောက်ရသည့် အခြေအနေမဖြစ်မီကတည်းက ဆေးသောက်နေရသူများသည်လည်း ကျွမ်းကျင်သူများထံမှ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအထောက်အပံ့များ ဆက်ယူရန်လိုအပ်သည်။

လွှဲပြောင်းနည်း

ခံစားနေရသူအား ကြင်နာပြီး ကိုယ်ချင်းစာသောအပြုအမူမျိုးဖြင့် သူတို့လိုအပ်သည့်အကူအညီကိုရနိုင်ရန် တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် ချိတ်ဆက်ပေးမည့်အကြောင်း ပြောပေးရန် အရေးကြီးပါသည်။ လွှဲပြောင်းသည့်အခါတွင် မှတ်ထားရန်မှာ

- စိတ်သောကရောက်နေသူ၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအချက်အလက်များ မပေါက်ကြားစေရန်နှင့် လုံခြုံရေးကို အမြဲဦးစားပေးပါ။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

- ခြားနားသောရွေးချယ်စရာများအကြောင်းကို ကာကွယ်ရှင်အား အသိပေးပါ။ ဆက်စပ်မှုရှိပါက ထိုသူအား ရှေ့ဆက်မည့်လမ်းနှင့်ပတ်သတ်ပြီး အချက်အလက်စုံစုံလင်လင်ဖြင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ရန် ကူညီပေးပါ။
- ရှေ့မဆက်မီ ပြုလုပ်မည့်လွှဲပြောင်းမှုအတွက် သဘောတူကြောင်းကို ထိုသူထံမှ ရယူပါ။
- ပင်မအသင်းအဖွဲ့နှင့် လွှဲပြောင်းဝန်ဆောင်မှုများ၏ လုပ်ထုံးလုပ်စဉ်များနှင့် လိုအပ်ချက်များကို လိုက်နာပေးပါ။

လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများတွင် အကြံပေးဆွေးနွေးခြင်းနှင့် ကူညီမည့်သူ၏ တိုက်ရိုက်တာဝန်ရှိသော မန်နေဂျာ သို့မဟုတ် အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်တို့ထံမှ ခွင့်ပြုချက်ရယူရန်တို့ ပါဝင်နိုင်သည်။

ကူညီသူတစ်ယောက်အနေဖြင့် အကန့်အသတ်ကို သတိပြုခြင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်သူများသည် မိမိတို့ကူညီပေးနိုင်သော အကန့်အသတ်ကို သိရှိထားရန်လိုအပ်ပြီးနှင့် ၎င်းနှင့်မလုံလောက်ပါက မည်သူ့ကို အကူအညီတောင်းရမည်ကို သိထားရန်လိုသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုသည် တစ်ခါတည်းမျှသာပေးလေ့သော အရာဖြစ်ပြီး မိမိတို့ကူညီပေးခဲ့သောသူကို ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ ထပ်မံတွေ့ဆုံခွင့်ရနိုင်မည် မဟုတ်ပါ။

လွှဲပြောင်းခြင်းသည် စိတ်သောကရောက်သူနှင့် ဝန်ဆောင်မှုကို ဆက်သွယ်ခြင်းနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် ထိုလူအား ကိုယ်တိုင်ဆက်သွယ်နိုင်စေရန် အချက်အလက်များပေးခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။ ကြုံတွေ့ရသော အခြေအနေနှင့် စိတ်သောကရောက်သူအပေါ် သက်ရောက်မှုအပေါ်မူတည်ပြီး သင့်တော်သည့် လုပ်ဆောင်မှုကို ရွေးချယ်ရန်လိုသည်။

ဖြစ်စဉ်တစ်ခု

စိတ်ကျန်းမာရေး ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များထံ လွှဲပြောင်းခြင်း

ဖရန့်သည် အစားအစာဖြန့်ဝေရေးအသင်းတစ်ခုမှ စေတနာ့လုပ်အားရှင်တစ်ဦးဖြစ်သည်။ ဝေးလံသောရွာတစ်ရွာသို့ သွားရသော သူတို့၏ ခရီးလမ်းတစ်ခု၌ ပြောင်းဖူးထမင်းဖြန့်ဝေရေးတွင် ကူညီပေးနေစဉ် ကောင်လေးတစ်ယောက်သည် ထရပ်ကားနောက်မှ ပြေးလိုက်လာပြီး အကူအညီတောင်းနေသည်ကို တွေ့လိုက်ရသည်။ သူ့အစ်ကို နေမကောင်းဖြစ်နေသောကြောင့် တစ်ယောက်ယောက် လာကူညီပေးနိုင်မလားဟု ကောင်လေးက မေးသည်။ ဖရန့်သည် ကောင်လေးနောက်မှလိုက်၍ ယာခင်းထဲမှအိမ်ငယ်လေးဆီ လိုက်သွားခဲ့ရာ တဲတစ်ခု၏အပြင်၌ လူငယ်တစ်ယောက်သည် အော်ဟစ်နေလျက် ခြေလက်များ ကန်ကြောက်နေသည်ကို တွေ့ရသည်။

ကောင်လေးက သူ့အစ်ကိုသည် နှစ်ပေါင်းများစွာ အဝေးရောက်နေခဲ့ပြီး ပြည်တွင်းစစ်တွင် ပါဝင်တိုက်ခိုက်နေခဲ့ခြင်းဖြစ်ကြောင်း ပြောသည်။ လွန်ခဲ့သည့်ရက်ပိုင်းလောက်ကမှ ပြန်ရောက်လာပြီးနောက် သူ့အစ်ကိုမဟုတ်တော့သလို ဖြစ်နေခဲ့သည်။ သူ့ကိုယ်သူ ဘယ်နေရာရောက်နေမှန်း သိပုံမပေါ်။ အချိန်နှင့်အမျှ သူတစ်ယောက်တည်းရှိနေသော်လည်း တစ်စုံတစ်ယောက်က သူ့အား အန္တရာယ်ပြုတော့မည့်သဏ္ဌာန်ဖြင့် ကြောက်လန့်တကြား စူးစူးဝါးဝါး စတင်အော်ဟစ်လာတော့သည်။ ၎င်းဖြစ်စဉ်သည် စတင်ပြီး ရပ်သွားပြန်၏။ ထို့နောက် သူသည် သူမမှတ်မိနိုင်သော အိမ်မက်ထဲတွင် တစ်ခုခုဖြစ်သွားသကဲ့သို့ လမ်းပျောက်၍ စိတ်ရှုပ်ထွေးနေတတ်သည်။

သူ့ကိုယ်သူ ရူးတော့မည်ဟုထင်နေ၍ သူ့ညီလေးအား အကူအညီတောင်းပေးရန် ပြောခဲ့သည်။

ဖရန့်က အရင်ဆုံး ကောင်လေးအား သူ့ကိုခေါ်လာသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြောပြီး အကူအညီတောင်းရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့ခြင်းသည် မှန်ကန်ကြောင်း ပြောပြခဲ့သည်။ ကောင်လေး၏အစ်ကို ခံစားနေရသည့်အရာသည် စစ်ပွဲအတွင်း သူတွေ့ကြုံခဲ့ရသော ခက်ခဲသည့်အရာများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော တုံ့ပြန်မှုဖြစ်နိုင်ကို ရှင်းပြသည်။ လူငယ်တစ်ယောက်အတွက် ဤဖြစ်စဉ်များ ဖြစ်နေခြင်းနှင့် ညီငယ်ဖြစ်သူကို ထိုကဲ့သို့ဖြစ်နေခြင်းအား မြင်တွေ့စေခြင်းသည် အလွန်ပင် ထိတ်လန့်စေပြီး စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေမည်ကို တွေးကြည့်၍ရသည်ဟု ပြောပြခဲ့သည်။

ဖရန့်က လူငယ်၏ အခြေအနေသည် သူ့လေ့ကျင့်သင်ကြားခဲ့သည့် ကူညီပေးနိုင်မှု အတိုင်းအတာထက် အထူးပိုမိုလိုအပ်သည့်အဆင့်ကို ရောက်နေသည်ဖြစ်၍ မှန်ကန်သောအကူအညီရနိုင်မည့်နေရာကိုမေးရန် သူ့အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်ကို ခေါ်ပေးမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြခဲ့သည်။ လူငယ်နှင့် သူ့ညီလေးလည်း သဘောတူခဲ့၏။ ဖရန့်၏ အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်က လေ့ကျင့်သင်ကြားထားသော စိတ်ရောဂါဆိုင်ရာ သူနာပြုများရှိသည့် နယ်မြေဆေးခန်းတစ်ခုကို လမ်းညွှန်ပေးခဲ့သည်။ ဖရန့်က ဤအကြံပြုချက်အား ညီအစ်ကိုနှစ်ယောက်အား ပြောပြပြီး ကာယကံရှင်၏ သဘောတူညီမှုဖြင့် သူတို့ကို ဆေးခန်းခေါ်သွားပေးခဲ့ပြီး လူငယ်ကို စိတ်ရောဂါဆိုင်ရာ သူနာပြုများနှင့် တွေ့စေခဲ့သည်။

ဘယ်သူ့ဆီ လွှဲပြောင်းပေးမလဲ?

လွှဲပြောင်းပေးခြင်း လုပ်ထုံးများသည် ရရှိနိုင်သောဝန်ဆောင်မှုများနှင့် နယ်ပယ်တွင်း လွှဲပြောင်းပေးနိုင်မှု အတိုင်းအတာပေါ် မူတည်၍ အကြောင်းအရာတစ်ခုစီအတိုင်းအတွက် မတူညီနိုင်ပေ။ လွှဲပြောင်းပေးမှုစနစ်များသည် နိုင်ငံတိုင်း၊ အသိုင်းအဝိုင်းတိုင်း၊ ပင်မအသင်းအဖွဲ့တိုင်းအတွက် မတူညီပေ။ PFA ကို လေ့ကျင့်သင်ကြားခြင်းသည် နယ်မြေတွင်း လွှဲပြောင်းမှုစနစ်နှင့်လုပ်ထုံးများကို သတိပြုမိစေရန် ဖြစ်သည်။

လွှဲပြောင်းရန် လိုအပ်သောဝန်ဆောင်မှုဥပမာများမှာ ဆေးရုံ၊ သို့မဟုတ် အခြားသော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအတွက် ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ဥပဒေ သို့မဟုတ် ကာကွယ်ရေးအတွက် ဝန်ဆောင်မှုများ၊ မိသားစုများ ပြန်လည်နေရာချထားရေးအတွက် ချိတ်ဆက်ပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှုများ၊ အခြေခံလိုအပ်ချက် ထောက်ပံ့ရေးနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး သို့မဟုတ် လူမှုနီးနွယ်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့မှု ဝန်ဆောင်မှုတို့ဖြစ်သည်။

ထိရောက်သော လွှဲပြောင်းမှုစနစ်များကို ပြဌာန်းခြင်း

ထိရောက်သော လွှဲပြောင်းမှုစနစ်များကို ပြဌာန်းရန်နည်းလမ်းများနှင့်ပတ်သတ်ပြီး စီစဉ်သူမန်နေဂျာများအတွက် သတင်းအချက်အလက်များကို IFRC ၏ လူမှုနီးနွယ်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့ခြင်းလုပ်ငန်းများအား စောင့်ကြည့်လေ့လာခြင်းနှင့် အကဲဖြတ်ခြင်းဖွဲ့စည်းပုံ အခန်း (၇) တွင် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတွင် လွှဲပြောင်းခြင်းမှုအတွက် လိုအပ်သောပင်မစာရင်းနှင့် လွှဲပြောင်းခြင်းဆိုင်ရာ စာရွက်စာတမ်းပုံစံများဟူသည့် လွှဲပြောင်းမှုပုံစံနှစ်မျိုးကို အသုံးပြုနည်းနှင့်ပတ်သတ်သော လမ်းညွှန်မှုများပေးထားသည်။

ရှုပ်ထွေးသောတုံ့ပြန်မှုများနှင့် အခြေအနေများ



ရှုပ်ထွေးသော တုံ့ပြန်မှုများနှင့် အခြေအနေများ

ရှုပ်ထွေးသော တုံ့ပြန်မှုများ

တစ်ခါတစ်ရံ လူတို့သည် စိတ်သောကရောက်ရသည့်ဖြစ်ရပ်များကို တုံ့ပြန်ရာတွင် အရှေ့အခန်းများတွင် ဖော်ပြခဲ့သည်ထက် ပိုပြီးရှုပ်ထွေးစွာ တုံ့ပြန်ကြသည်။ ပိုမိုပြင်းထန်ပြီး ရှုပ်ထွေးသော တုံ့ပြန်နိုင်ခြေများကို အားပေးသော အချက်တချို့ရှိသည်။ ဥပမာအားဖြင့် လူတစ်ယောက်သည် အတိတ်က စိတ်ဒဏ်ရာများရှိခြင်း၊ ၎င်းလျှိုးနေသော စိတ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေများရှိခြင်း၊ ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းသည့်အရာများစွာပါဝင်သည့် ဖြစ်ရပ်တို့ကို ကိုယ်တွေ့ကြုံဖူးခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို သေတော့မည်ဟု အထင်ခဲ့ခြင်း၊ စိတ်ဒဏ်ရာရနိုင်သည့် မိသားစုဝင်တစ်ယောက်ယောက်သေဆုံးမှုနှင့် ကြုံခဲ့ဖူးခြင်း သို့မဟုတ် မိသားစုနှင့် ခွဲခွာခံရဖူးခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

ဤအခန်းတွင် ဖော်ပြမည့် ရှုပ်ထွေးသည့်တုံ့ပြန်ပုံ ပထမ (၃) မျိုး (ရုတ်တရက် အကြောက်လွန်ခြင်းနှင့် စိုးရိမ်ထိတ်လန့်ခြင်း၊ ရန်လိုဒေါသကြီးစွာ ပြုမူခြင်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အန္တရာယ်ပြုခြင်း၊ သတ်သေခြင်း)မှာ ရုတ်တရက် အကျပ်အတည်းအခြေအနေများတွင် ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော်လည်း ၎င်းတို့သည် အချိန်တစ်ခုကြာသည်အထိ ရေရှည်ခံစားရနိုင်သည်။ ဤအခန်းတွင် ဖော်ပြထားသည့် အခြားသောတုံ့ပြန်မှုများ (ကာလရှည် ဝမ်းနည်းပူဆွေးနေခြင်း၊ ဆိုးရွားသည့် အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ၊ အတိတ်မှ ဖြစ်ရပ်များ မကြာခဏပြန်ပေါ်လာခြင်း၊ ဘေးဖြစ်စေတတ်သော စိတ်ဖိစီးမှုလျှော့ချနည်းများ၊ စိတ်ကျခြင်းနှင့် အလွန်ကြောက်မက်ဖွယ်အန္တရာယ်အခြေအနေတစ်ခုကို ရင်ဆိုင်ပြီးနောက် လွန်ကဲစွာ တုန်ပြန်တတ်သော စိတ်ဝေဒနာကျန်ခဲ့ခြင်း)သည် အချိန်ကြာသည်နှင့်အမျှ ပိုမိုပြင်းထန်လာနိုင်သော တုံ့ပြန်ပုံများဖြစ်သည်။ တုံ့ပြန်ပုံရှုပ်ထွေးသောလူများသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် မလုံလောက်ဘဲ အထူးအကူအညီမျိုးကို လိုအပ်နိုင်ကာ ဖြစ်နိုင်လျှင် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်တို့ထံသို့ အမြဲလွှဲပေးသင့်သည်။

ထို့ကြောင့် PFA ကူညီသူများအနေဖြင့် ရှုပ်ထွေးသော တုံ့ပြန်မှုများအား သတိထားမိစေရန်နှင့် ၎င်းနှင့်ပတ်သတ်၍ ဗဟုသုတရှိစေရန် အရေးကြီးသည်။ ထိုမှသာ မည်သည့်အချိန်တွင် လွှဲပြောင်းပေးရမည်ကို သိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ လွှဲပြောင်းပေးခြင်းဝန်ဆောင်မှု ဥပမာများမှာ ပြည်တွင်းအကြံပေးဆွေးနွေးခြင်းဝန်ဆောင်မှုများ၊ ဆေးခန်းများ သို့မဟုတ် စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် လေ့ကျင့်ထားသော ဝန်ထမ်းများရှိသည့် ဆေးရုံများ၊ စိတ်ပိုင်း၊ လူမှုနီးနှယ်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့မှုများပေးသည့် အစိုးရမဟုတ်သည့် အရပ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ဖေးမကူညီမှုပြုအဖွဲ့အစည်းများတို့ ဖြစ်သည်။ အချို့သော လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများတွင် အကြံပေးဆွေးနွေးမှုကို ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များ သို့မဟုတ် အခြားအရပ်ဖက် ဆွေးနွေးအကြံပေးနိုင်သူများမှ ပြုလုပ်ပေးတတ်သည်။

ရုတ်တရက် အကြောက်လွန်ခြင်းနှင့် စိုးရိမ်ထိတ်လန့်ခြင်း

ပေါ်ပေါက်လာသည့် မည်သည့်စိတ်သောကရောက်စရာဖြစ်ရပ်မဆို ရုတ်တရက် အကြောက်လွန်ခြင်းနှင့် စိုးရိမ်ထိတ်လန့်ခြင်းကို ဦးတည်စေနိုင်သည်။ သို့သော်လည်း ရုတ်တရက်အကြောက်လွန်ခြင်းသည် ထိတ်လန့်စရာကောင်းသော မတော်တဆ အက်ဆီးဒင့် သို့မဟုတ် ၎င်းကဲ့သို့ အခြေအနေများဖြစ်ပြီးနောက် အဖြစ်အများဆုံးဖြစ်သည်။ ၎င်းအကြောက်လွန်ခြင်းသည် လူတစ်ယောက် ကြောက်လန့်မှုနှင့် စိုးရိမ်မှုကို ခံစားနေရသည့် သိသာသော စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုဖြစ်စဉ်ပုံစံတစ်ခုဖြစ်သည်။ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုသည် ၁၀ မိနစ်မှ ၁၅မိနစ်အတွင်း အဆိုးရွားဆုံးအဆင့်သို့ ရောက်၏။ ရုတ်တရက်အကြောက်လွန်နေချိန်၌ နှလုံးခုန်မြန်ခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်း၊ ရင်ဘတ်အောင့်ခြင်း၊ အလွန်အမင်း ချွေးထွက်ခြင်း၊ ခေါင်းမူးဝေခြင်း၊ မေ့မြောသွားမတတ်ဖြစ်ခြင်းနှင့် မအီမသာဖြစ်ခြင်းစသည့် ကွဲပြားသော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများစွာ ခံစားရနိုင်သည်။ လူအများခံစားရသည်မှာ သေအံ့ဆဲဆဲခံစားရခြင်း၊ ထိန်းချုပ်နိုင်မှု ကင်းမဲ့ခြင်း သို့မဟုတ် မူးမေ့ခြင်းစသည့် အလွန်အမင်းကြောက်ရွံ့မှုတို့ ဖြစ်သည်။ ရုတ်တရက်အကြောက်လွန်နေသည့် လူတစ်ဦးကို ကူညီရန် ပထမအဆင့်သည် သူတို့အား စိတ်ငြိမ်လာအောင် လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြစ်သည်။ အရှေ့ခန်း၏ 'နားထောင်ပါ'ကဏ္ဍတွင် ဥပမာအနေဖြင့် တစ်စုံတစ်ယောက်အား တိတ်ဆိတ်စွာ အာရုံစိုက်ပြုလုပ်ရသည့် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းဖြင့် စိတ်ငြိမ်လာအောင်လုပ်နည်းကို ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတုံ့ပြန်မှုများ ဆက်ဖြစ်နေပါက ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအကူအညီကို ခေါ်ရန် အရေးကြီးသည်။

ဒေါသနှင့် ရန်လိုသောအပြုအမူ

လူတချို့သည် အကျပ်အတည်းအခြေအနေများနှင့်ကြုံရာတွင် ခံစားချက်နှင့် အပြုအမူများကို ထိန်းကွပ်နိုင်မှုကင်းမဲ့သွားတတ်သည်။ ဤအရာသည် အထူးသဖြင့် အားကောင်းသော ဒေါသစိတ်နှင့် ရန်လိုသော အပြုအမူများကို ဦးတည်သွားလျှင် ပြဿနာများနိုင်ပေသည်။ အကြမ်းဖက်မှု၊ ဖျက်ဆီးမှုတို့ဖြင့် နာမည်ကြီးသော ပတ်ဝန်းကျင်တွင် နေထိုင်သောလူများအဖို့ ပဋိပက္ခဖြစ်ရာတွင် ဤတုံ့ပြန်မှုများသည် အတွေ့ရများသည်။ ကပ်ဘေးဒုက္ခများကြောင့် အကူအညီမဲ့နေသော ခံစားချက်နှင့်အတူ ဒေါသနှင့်မွန်းကြပ်ခြင်းကို ခံစားနေရသည့်သူများကဲ့သို့ ကြီးမားသော ဆုံးရှုံးမှုနှင့်ကြုံခဲ့ရသူများတွင်လည်း ထိုကဲ့သို့ တုံ့ပြန်ပုံများကို တွေ့ရတတ်သည်။ အကူအညီပေးမည့်သူများသည် ဒေါသဖြစ်ပြီး ရန်လိုစိတ်ရှိနေသည့်လူနှင့်တွေ့ခဲ့ပါက မည်သို့လုပ်ဆောင်ရမည်ကို သိထားသင့်သည်။

ဒေါသထွက်ပြီး ရန်လိုနေသည့်လူတစ်ယောက်အား ကူညီပေးခြင်း

စိတ်သောကရောက်နေသူတစ်ဦးသည် ဒေါသထွက်ပြီး ရန်လိုနေပါက ထိုပုဂ္ဂိုလ်နှင့် တစ်ယောက်တည်းမနေမိစေရန် ချက်ခြင်း ဆောင်ရွက်ပါ။ လာရောက်ကူညီပေးနိုင်မည့် အခြားသူများအား ရှာဖွေခြင်း၊ ဆက်သွယ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ပါ။ ထိုလူသည် အလွန်ပင်ဆတ်ဆတ်ထိမခံဖြစ်နေပြီး စိတ်မငြိမ်ဖြစ်နေပါက အကျပ်အတည်းကပ်ဘေးဆိုင်ရာ အသင်းအဖွဲ့၊ လူနာတင်ကား သို့မဟုတ် ရဲထံသို့ စောစော အကူအညီတောင်းပါ။ ထိုလူတွင် လက်နက်တစ်ခုခုသို့မဟုတ် တပါးသူအား အန္တရာယ်ပြုနိုင်သည့် အရာဝတ္ထုတစ်ခုခု ရှိလျှင် သတိအနေအထားဖြင့်နေပါ။ လိုအပ်ပါက တခြားလူများကို ဘေးကင်းရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းပေးပါ။ ရန်လိုနေသောလူနှင့် ဘေးကင်းသောအကွာအဝေးတစ်ခုတွင် နေပါ။ သင့်တွင် လက်နက်မကိုင်ဆောင်ထားကြောင်း၊ ဒေါသထွက်နေသောသူကို ခြိမ်းခြောက်နေခြင်းမဟုတ်ကြောင်း ဖော်ပြနိုင်ရန်

သူမြင်သာအောင် လက်ဖဝါးကို ရှေ့ဘက်သို့လှည့်လျက် လက်ကို ခန္ဓာကိုယ်ဘေးတွင် ချထားခြင်းဖြင့် ထိုသူအား လမ်းဖွင့်ပေးထားသော အပြုအမူကို ပြသပါ။ သူတို့သည် အကြမ်းဖက်လာနိုင်သောကြောင့် ထိုသူအား သွားမထိမိပါစေနှင့်။

ဒေါသထွက်နေသူအား ဒေါသကိုဆွပေးခြင်း၊ ထိပ်တိုက်တွေ့ခြင်းမျိုးမပြုဘဲ တည်ငြိမ်ပြီး နှစ်သိမ့်ချော့မော့သည့်အသံနေအသံထားဖြင့် စကားပြောပါ။ ဥပမာအားဖြင့် နားထောင်နေကြောင်းပြသရန် ခေါင်းညှိမ့်ပြခြင်း၊ ကြိုတင်သတ်မှတ်ထားသော အဖွင့်စကားများကိုသာ အသုံးပြုခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ထိုသူ စိတ်ဆိုးရခြင်း၊ စိတ်ကိုလှုံ့ဆော်မှုဖြစ်စေခြင်းအကြောင်းရင်းကို ပြောလာစေရန် တိုက်တွန်းပါ။ ထိုသူနှင့် ဆက်သွယ်မှုကို မပြတ်စေဘဲ စိတ်ငြိမ်လာသည့်အချိန်အထိ ဆက်တိုက်စကားပြောပေးပါ။ ထိုသူ ယခုကဲ့သို့ ပြုမူရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းကို အလေးမပြုဘဲ လက်ရှိအခြေအနေနှင့် သူ၏ပြဿနာကိုသာ အာရုံစိုက်ပါ။

ထိုသူစိတ်တည်ငြိမ်လာသည်အထိ သူနှင့်အဆက်မပြတ်စေဘဲ သူ့ကို တလျှောက်လုံးစကားပြောခွင့်ပေးထားပါ။ ထိုသူအား ဝေဖန်ပြစ်တင်ခြင်းမပြုဘဲ နားထောင်ပေးပါ။ ထိုသူအား သူ့ကိုယ်သူ သို့မဟုတ် တခြားသူများကို အန္တရာယ်ပြုခွင့်ပေးမည်မဟုတ်ကြောင်းကို ပြတ်သားလေးနက်စွာဖြင့် ယုံကြည်မှုရှိရှိ စာနာမှုဖြင့်ပြောပါ။ သင့်တော်မည်ဆိုပါက ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရန် ကောင်းမွန်သောအထောက်အကူများပေးကာ အကြမ်းဖက်သည့် အပြုအမူမဟုတ်သော အခြားသောနည်းလမ်းများကို အကြံပြုပေးပါ။ ထိုသူ၏ ရရှိနိုင်သော လူမှုရေးထောက်ပံ့မှုများ၊ အရင်းအမြစ်များအကြောင်း မေးမြန်းပါ။

သူစိတ်ငြိမ်သွားပါက နောက်ထပ်အကဲဖြတ်မှုနှင့် စီမံမှုများလုပ်နိုင်ရန်အတွက် လွှဲပြောင်းပေးမှုလုပ်ရန် လိုမလိုကို စဉ်းစားပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အန္တရာယ်ပြုခြင်းနှင့် သတ်သေခြင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြံပေးဆွေးနွေးခြင်းပါဝင်သည့် ဖုန်း သို့မဟုတ် အွန်လိုင်းမှအရေးပေါ်အကူအညီပေးသော နေရာနှင့် အထောက်အကူပြုအသင်းအဖွဲ့များ သို့မဟုတ် အလားတူနေရာများတွင် အလုပ်လုပ်နေသော စေတနာ့လုပ်အားရှင်များနှင့် လူမှုနီးနွယ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထောက်ပံ့မှုပေးသော ဝန်ထမ်းများသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အန္တရာယ်ပြုရန် သို့မဟုတ် သတ်သေရန်အထိ တွေးနေသူများအား ပုံမှန်အားဖြင့် ကူညီပေးကြရသည်။ သတ်သေခြင်းသည် ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သေအောင်သတ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အန္တရာယ်ပြုခြင်းဟူသည် ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ထိခိုက်စေမည့် အဆိပ်သောက်ခြင်း သို့မဟုတ် ဓားဖြင့်လှီးခြင်းကဲ့သို့သော သေစေရန် ရည်ရွယ်ချက်ပါသည်ဖြစ်စေ၊ မပါသည်ဖြစ်စေ ဒဏ်ရာရစေခြင်းတို့ကို ရည်ညွှန်းသော ပိုမိုအဓိပ္ပါယ်ကျယ်ပြန့်သည့်အသုံးအနှုန်း ဖြစ်သည်။ သွေးလန့်ရှောင်ရထားသူများ သို့မဟုတ် စိတ်ဒဏ်ရာရစေသည့် ဖြစ်ရပ်များနှင့်ဆုံးရှုံးမှုကို တွေ့ကြုံထားရသူများ သို့မဟုတ် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှ ပယ်ခံထားရသည်ဟု ခံစားနေရသူများ သို့မဟုတ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိုက်တန်မှုမရှိဟုထင်ထားသူများသည် ရှင်သန်ရန် မျှော်လင့်ချက်ဆုံးရှုံးကာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အန္တရာယ်ပြုရန် သို့မဟုတ် သတ်သေရန်အထိတွေးခြင်းမှာ ထူးခြားသည်ဟုမဆိုနိုင်ပေ။ အချို့ကမူ ကျန်းမာရေးကို ဂရုမစိုက်တော့ဘဲ မူးယစ်ဆေးသုံးခြင်း၊ အန္တရာယ်များသော လိင်မှုကိစ္စများပြုခြင်း စသည့် စွန့်စားပြီး အန္တရာယ်ဖြစ်စေသော အပြုအမူများကို ပြုလုပ်လာကြသည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

အကယ်၍ လူတစ်ယောက်သည် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အန္တရာယ်ပြုခြင်း သို့မဟုတ် သတ်သေရန်အတွေးများ၊ ရည်ရွယ်ချက်များကို ဖော်ပြလာပါက ၎င်းအတွေးများအကြောင်းနှင့် ၎င်းတို့ကို အကောင်အထည်ဖော်ရန် ခိုင်လုံစွာဆုံးဖြတ်ထားမှုရှိမရှိနှင့် ပတ်သတ်ပြီး ကာယကံရှင်အား တိုက်ရိုက်မေးကြည့်ရန် အရေးကြီးသည်။ တချို့သူများသည် တစ်စုံတစ်ယောက်၏ သတ်သေရန်အတွေး၊ ရည်ရွယ်ချက်များနှင့်ပတ်သတ်ပြီး တိုက်ရိုက်မေးရန် စိုးရိမ်တတ်ကြသည်။ တိုက်ရိုက်မေးလိုက်သည့်အခါ ခံစားနေရသူ၏ ခေါင်းထဲတွင် ထိုအတွေးများရောက်သွားမည်ကို စိုးရိမ်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ အမှန်မှာ ဤအချက်နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်၏။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အန္တရာယ်ပြုရန် သို့မဟုတ် သတ်သေရန်တွေးနေသူများသည် တစ်စုံတစ်ယောက်က သူတို့အား ထိုအကြောင်းကိုမေးလာသည့်အချိန်တွင် စိတ်သက်သာရာရပြီး နားလည်ပေးခြင်းခံရသည်ဟု ခံစားရနိုင်သည်။ ဤသို့မေးခြင်းသည် သူတို့အား အန္တရာယ်ရှိသော အပြုအမူများလုပ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။

တစ်စုံတစ်ယောက်က သူတို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အန္တရာယ်ပြုရန်ရည်ရွယ်ချက်ရှိနေကြောင်း ပြောလာပါက ထိုသူအား လေ့ကျင့်ထားသော စိတ်ကျန်းမာရေးဆွေနှေးသူနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်း သို့မဟုတ် ပို၍ ကျွမ်းကျင်သောအကူအညီပေးနိုင်မည့်သူနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးနိုင်သော ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတစ်ဦးထံသို့ လွှဲပြောင်းပေးသင့်ပါသည်။ ခံစားနေရသူကို တစ်ဦးတည်းမထားရန်သာမက သူတို့လိုအပ်သည့် အကူအညီများရသည်အထိ သူတို့နှင့်အတူနေပေးရန်လည်း အရေးကြီးသည်။

တယ်လီဖုန်းဟော့လိုင်းများနှင့် အွန်လိုင်းမှအထောက်အပံ့များ

အရေးပေါ်ဖုန်းလိုင်း (ဟော့လိုင်း)များနှင့် အွန်လိုင်းမှစာပို့၍ အထောက်အပံ့ရယူမှုများသည် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်း နိုင်ငံများစွာတွင် ပို၍အသုံးများလာပြီ ဖြစ်သည်။ လက်ကိုင်ဖုန်းနှင့် ကွန်ပျူတာများကို ကျယ်ပြန့်စွာအသုံးပြုလာသည်နှင့်အမျှ လူတို့အတွက် အိမ်မှ သို့မဟုတ် အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခုဖြစ်နေစဉ်တွင် အထောက်အပံ့များကို ရယူနိုင်စေရန် ပိုမိုလွယ်ကူလာသည်။

ဟော့လိုင်းများသည် တစ်စုံတစ်ယောက်က အထောက်အပံ့ရယူရန် ဖုန်းခေါ်၍ စကားပြောနိုင်သော ပြည်တွင်းဖုန်းနံပါတ်များ ဖြစ်သည်။ ဟော့လိုင်းဖုန်းဖြေကြားသူသည် များသောအားဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုပေးပုံနည်းစနစ်၊ မုဒိန်းကျင့်ခံရခြင်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သတ်သေရန် တွေးခြင်းစသည့် ထူးခြားသော ပြဿနာရှိနေသူများအား ကူညီပုံနည်းလမ်းတို့ကို လေ့ကျင့်မှုရှိထားသူများဖြစ်သည်။ ဟော့လိုင်းဖြေကြားသူများသည် သူတို့၏အသံနေအသံထား၊ စကားလုံးအထားအသိုများဖြင့် စိတ်သောကရောက်နေသူများကို စိတ်တည်ငြိမ်လာစေရန်နှင့် ဖုန်းထဲမှ သူတို့ကြားရသည်အပေါ်မူတည်ပြီး တစ်စုံတစ်ယောက်၏ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေလက္ခဏာများကို သိမြင်နိုင်ရန် လေ့ကျင့်မှုရပြီးသူများဖြစ်သည်။

အွန်လိုင်းမှစာပို့ခြင်းဖြင့်ဖေးမမှုများသည်လည်း အကူအညီပေးသည့်သူနှင့် စိတ်သောကခံစားနေရသူတို့ အချင်းချင်း အီးမေးလ်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ စာတိုပို့၍ဖြစ်စေ ဆက်သွယ်ကြသည်မှလွဲ၍ အထက်ကပြုလုပ်ပုံနှင့် အလားတူ ဖြစ်သည်။ စာပို့ခြင်းဟူသည် ဥပမာအားဖြင့် အရေးပေါ်အခြေအနေပြီးဆုံးသွားချိန်တွင် လူများအား မည်သည့်နေရာတွင် အကူအညီရယူနိုင်သည် သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် စကားပြောလိုပါက မည်သည့်ဖုန်းနံပါတ်ကို

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

ဆက်သွယ်နိုင်သည်စသည်ဖြင့် ရံဖန်ရံခါ အသုံးပြုသည့်ပုံစံ ဖြစ်သည်။ စာပို့သူရေးသားထားသည့်စာထဲတွင် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်မှုအလားအလာကို ညွှန်းဆိုသောလက္ခဏာများအား ခွဲခြားသိမြင်နိုင်ရန် အွန်လိုင်းမှဖြေကြားသူများအား လေ့ကျင့်ထားသည်။

ဟော့လိုင်းနှင့် အွန်လိုင်းစာပို့ဖေးမမှုပေးသူများတွင် စိတ်သောကရောက်နေသူများအတွက် လိုအပ်ပါက တွေ့ဆုံဆွေးနွေးဖေးမမှုများရယူနိုင်ရန် သတင်းအချက်အလက်အညွှန်းများ ရှိထားကြသည်ဖြစ်သည်။

ကာလရှည် ပူဆွေးဝမ်းနည်းမှု

ကာလရှည် ပူဆွေးဝမ်းနည်းခြင်းကို မဖြေရှင်းနိုင်သော ပူဆွေးဝမ်းနည်းခြင်းဟုလည်း သိကြသည်။ ဤအရာသည် ချစ်ရသူတစ်ဦးကို ဆုံးရှုံးလိုက်ရသည့်အခါ ဆုံးရှုံးမှုကိုလက်ခံနိုင်ရန်နှင့် ထိုသူမရှိဘဲ ဘဝကိုကျင့်သားရနိုင်ရန် မစွမ်းနိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။ ကာလရှည်ပူဆွေးဝမ်းနည်းခြင်းသည် လူတစ်ဦး၏ ပုံမှန်လုပ်ဆောင်ချက်များ၊ အခြားသူများနှင့်ဆက်ဆံရေးများကို ယိုယွင်းစေနိုင်သည်။ ကာလရှည်ပူဆွေးဝမ်းနည်းမှုလက္ခဏာတို့မှာ ဆုံးရှုံးမှုနှင့် ချစ်ရသူကို သတိရစေသည့် အမှတ်တရများအပေါ် အလွန်အမင်းအာရုံစိုက်ခြင်း၊ ပြင်းပြစွာ လွမ်းဆွတ်သတိရခြင်းနှင့် သေဆုံးသူအပေါ် လွန်ကဲစွာဖက်တွယ်နေခြင်း၊ သေဆုံးမှုနှင့်ပတ်သတ်ပြီး ဆက်တိုက်ဒေါသထွက်နေခြင်း၊ အခြားသူများကို ရှောင်ဖယ်လာခြင်း၊ မျှော်လင့်ချက်မရှိတော့ဟု ခံစားရခြင်းနှင့် သေဆုံးသူ ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့် နောက်ဆုံးဝေဒနာနှင့်ဆင်တူသော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလက္ခဏာများကို ခံစားလာရခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။ လူတစ်ယောက်သည် သူချစ်ရသူကိုဆုံးရှုံးပြီး (၆)လခန့်ကြာပြီးသည်အထိ တုံ့ပြန်မှုများ၊ စိတ်ခံစားမှုများ မပြောင်းလဲဘဲ ရှိနေပါက ၎င်းကို ကာလရှည်ပူဆွေးဝမ်းနည်းမှုဟု သတ်မှတ်နိုင်သည်။ ကာလရှည်ပူဆွေးဝမ်းနည်းမှုကို ခံစားနေရသူများအား ဖြစ်နိုင်ပါက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြံပေးဆွေးနွေးခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများထံ လွှဲပြောင်းပေးသင့်သည်။

ဆိုးရွားသည့် အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာပြဿနာများ

စိတ်သောကရောက်စရာဖြစ်ရပ်နှင့် ကြုံခဲ့ရသူအတွက် အိပ်ပျော်ရန်ခက်ခဲခြင်း သို့မဟုတ် အချိန်ကြာမြင့်စွာ အိပ်ခြင်းစသည့် အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများဖြစ်ခြင်းသည် ပုံမှန်ပင်ဖြစ်သည်။ ညပေါင်းများစွာ အိပ်ရေးပျက်ခြင်းသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာများကို ဦးတည်စေနိုင်သည်။ ၎င်းသည် မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းကို ဦးတည်စေပြီး အလုပ်သွားခြင်း၊ အခြားသူများနှင့် ပြောဆိုဆက်ဆံခြင်းစသည့် နေ့စဉ်ပုံမှန်အမှုကိစ္စများ လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေပြီး လူတစ်ဦး၏ ပုံမှန်လုပ်ဆောင်မှုကို ထိခိုက်စေသည်။ ၎င်းသည် လူတစ်ဦးအား အလွန်အမင်း စိတ်ရှုပ်ထွေးစေခြင်း၊ စိတ်တိုစေခြင်းနှင့် ခံစားချက် အပြောင်းအလဲများစေခြင်းတို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။ လူတစ်ဦးက ညပေါင်းများစွာ အိပ်မရနိုင်ကြောင်း ပြောပြလာပါက ဖြစ်နိုင်လျှင် ဆရာဝန် သို့မဟုတ် စိတ်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများထံ ညွှန်းပေးပါ။ တချို့သည် စိတ်သောကရောက်စရာဖြစ်ရပ်များအား ပုံမှန်ထက်ပို၍ အိပ်စက်ခြင်းဖြင့် တုံ့ပြန်တတ်ကြသည်။ ဤသို့ အချိန်အတော်ကြာ ဖြစ်နေပါက သူ၏ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်စောင့်ရှောက်နိုင်စွမ်းနှင့် နေ့စဉ်လူမှုဘဝတို့အပေါ် သက်ရောက်စေနိုင်သည်။

အတိတ်မှဖြစ်ရပ်များ စိတ်တွင်မကြာခဏပြန်ပေါ်လာခြင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

လူတစ်ယောက်သည် အတိတ်မှဖြစ်ရပ်များ စိတ်တွင်မကြာခဏပြန်ပေါ်လာသည့်အခါ ထိုသူတို့၏ မူလစိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ရသည့် အချိန်တစ်ခုကို ပြန်ရောက်သွားသကဲ့သို့ ခံစားရမည်ဖြစ်သည်။ အတိတ်မှဖြစ်ရပ်များမကြာခဏပြန်ပေါ်လာခြင်းသည် ထိုဖြစ်ရပ်ဖြစ်သည့်အချိန်တွင် သူတို့လုပ်ပြုမှုခဲ့သည့်အတိုင်း အာရုံခံစားရစေပြီး ထိုအခြေအနေကို ပြန်ရောက်သွားသည်ဟု တွေးမိသည်အထိ လက်တွေ့နှင့်တူလွန်းသည့် ခံစားချက်ကိုရနိုင်သည်။ အတိတ်မှဖြစ်ရပ်များ စိတ်တွင်ပြန်ပေါ်လာခြင်းကို တချို့က ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ရောဂါ၏လက္ခဏာများနှင့် ရောထွေးတတ်ကြသည်။ အမှန်မှာ ထိုသို့မဟုတ်ပေ။ အတိတ်မှဖြစ်ရပ်များ စိတ်တွင်မကြာခဏပြန်ပေါ်လာခြင်းသည် အဖြစ်များသော စိတ်ဖိစီးမှုလက္ခဏာတစ်ခုဖြစ်ပြီး ဖြစ်ရပ်အပြီး မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို ပြန်ဖြစ်နိုင်၏။ ၎င်းသည် အချိန်နှင့်အမျှ ဖြစ်သည့်အကြိမ်ရေနည်းသွားတတ်ပြီး ဖြစ်ရပ်ဖြစ်ပြီးနှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာပြီးနောက်လည်း ရံဖန်ရံခါ ပြန်ဖြစ်နိုင်သည်။ လူတစ်ဦးသည် အတိတ်ဖြစ်ရပ်များ ထပ်တလဲလဲပြန်ပေါ်လာခြင်းကြောင့် စိတ်ဒုက္ခဖြစ်နေပါက ဆေးဘက်အဆိုင်ရာ အကူအညီ သို့မဟုတ် စိတ်ကျန်းမာရေးကျွမ်းကျင်သူများ၏ အကူအညီကိုလိုနေခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။

ဖြစ်စဉ်တစ်ခု

အတိတ်မှဖြစ်ရပ်များပြန်ပေါ်လာခြင်းနှင့် ရုတ်တရက်အကြောက်လွန်ခြင်းများ

ဂျင်းသည် ဝန်ထမ်း ၁၅၀ ခန့်ရှိသော အထည်အလိပ်စက်ရုံတစ်ခုကို ပိုင်ဆိုင်ထား၏။ နေ့လည် ၂ နာရီဝန်းကျင်တွင် ဖြစ်ပွားခဲ့သည့် မြေငလျင်ကြောင့် အဆောက်အုံပြိုကျသောအခါ သူ့ဝန်ထမ်းအများစုသည် စက်ရုံထဲတွင် ရှိနေခဲ့သည်။ ဂျင်း၏ ဇနီးဖြစ်သူ မာရီရဲလ်သည်လည်း ရုံးခန်းထဲတွင် ရှိနေခဲ့၏။ သူမသည် ထိုနေ့က အဆောက်အဦးပြိုကျခြင်းတွင် ဝန်ထမ်း ၅၀ ခန့်နှင့်အတူ ပိတ်မိလျက် သေဆုံးသွားခဲ့သည်။ ထိုဖြစ်ရပ်ဆိုးပြီးနောက် ရက်အနည်းငယ်အကြာတွင် ဂျင်းသည် ကြောင်ငေးလျက် လမ်းပတ်လျှောက်ခဲ့သည်။ ထိုရက်အနည်းငယ်အတွင်း ဖြစ်ခဲ့သည့်မည်သည့်ကိစ္စကိုမှ သူမမှတ်မိတော့ဘဲ သွေးလန့်ရှောင်ရသည့်အခြေအနေဖြစ်နေခဲ့၏။

ကြည့်ပါ။

ဖြစ်ရပ်အပြီး တစ်ပတ်ခန့်တွင် ဂျင်းသည် သူ့ကိုယ်သူ ရူးတော့မည်ဟုခံစားနေရသောကြောင့် အကူအညီတောင်းရန် သွားခဲ့သည်။ အခြားသူများ အကူအညီရသည်ဟု သူကြားထားသည့် ဆေးကုသပေးသော ရွက်ဖျင်တဲလေးတစ်ခုထဲသို့ ဝင်လိုက်၏။ သူဝင်လိုက်သည့်အခါ ထိုင်၍သော်လည်းကောင်း၊ မတ်တပ်ဖြင့်သော်လည်းကောင်း တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး စကားပြောနေကြသော လူများစွာကို တွေ့ရသောအခါ ဂျင်းသည် မည်သူ့ကို စကားသွားပြောရမည် သို့မဟုတ် ဘာလုပ်ရမည်ကို မသိတော့ချေ။

သူနာပြုသင်တန်းဆင်းလည်းဖြစ်၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်သူလည်းဖြစ်သော မာတင်က အဝင်ဝနား၌ ရပ်နေပြီး လမ်းပျောက်နေပုံရသော ဂျင်းအား သတိထားမိသွား၏။ သူ့အနားသို့ချဉ်းကပ်လာပြီး အကူအညီလိုသလားဟု မေးလိုက်သည်။ ဂျင်းက လိုကြောင်းပြန်ပြောသည့်အခါ မာတင်က တခြားသူများနှင့် အနည်းငယ်ဝေးသောနေရာတစ်ခုသို့ ခေါ်သွားပြီး ထိုင်ရန် ဖိတ်ခေါ်ကာ လိုအပ်သည်များကို မေးမြန်းခဲ့သည်။

နားထောင်ပါ။

ဂျင်းက မာတင်အား မြေငလျင်နှင့်ပတ်သတ်၍ သူ့အတွေ့အကြုံကို အကျဉ်းချုံးပြောပြလိုက်ပြီး လွန်ခဲ့သည့်အပတ်ထဲတွင် နောက်ဆက်တွဲငလျင်အသေးစားတစ်ခုဖြစ်တိုင်း သူသည် စတင်အကြောက်လွန်ခြင်း ခံစားလာရကြောင်း ပြောပြသည်။ ထိုအချိန်တွင် ချွေးစေးများပြန်လာပြီး အသက်ရှူနှုန်းအလွန်မြန်လာကြောင်းပြောပြသည်။ ထို့နောက် သူ့ဇနီးနှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၏ခန္ဓာကိုယ်များကို တူးဖော်ရန်ကြိုးစားခဲ့စဉ် အုတ်ကျိုးအစအနများကြားတွင် တွေ့လိုက်ရသော သူတို့၏ပုံရိပ်များကို မြင်ယောင်လာ၏။ ထိုပုံရိပ်များသည် အလွန်ပင်အစစ်အမှန်နှင့်တူသောကြောင့် သူရူးသွားတော့မည့်မတတ်ခံစားခဲ့ရသည်။ သူ့အားခြောက်လှန့်နေသော ထိုအတွေ့များကို ရပ်တန့်ရန် သူ အကူအညီလိုနေခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

နားထောင်ပြီးချိတ်ဆက်ပါ။

မာတင်က သူ့ကြုံတွေ့ရသည်မှာ အတိတ်မှဖြစ်ရပ်ဆိုးများ ပြန်ပေါ်သည့်ဖြစ်စဉ်သာဖြစ်ကြောင်း၊ မြေငလျင်တွင် သူ့ကြုံခဲ့ရသော အတွေ့အကြုံဆိုးများကို တုံ့ပြန်မှုတစ်မျိုးသာဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြခဲ့သည်။ ဂျင်းအား သူရူးတော့မည်ဆိုသည်မှာ မဟုတ်ကြောင်းနှင့် ထိုဖြစ်ရပ်ဆိုးများပြန်ပေါ်လာခြင်းတို့သည် တဖြည်းဖြည်းလျော့နည်းလာပြီး နောက်ဆုံးတွင် ရပ်သွားနိုင်ကြောင်း အခိုင်အမာပြောပြခဲ့သည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ဂျင်းအား လေ့ကျင့်မှုတချို့ပေးပြီး ထိုဖြစ်ရပ်ဆိုးများပြန်ပေါ်ခြင်းတို့ကို ဖြေရှင်းရန်ကူညီပေးနိုင်မည့် ဆေးကုသသည့် ရွက်ဖျင်တဲထဲတွင် အလုပ်လုပ်နေသော စိတ်ပညာရှင်နှင့် စကားပြောကြည့်ရန် အကြံပြုခဲ့သည်။

စိတ်ကျခြင်းဝေဒနာ

စိတ်ကျခြင်းဟူသည်မှာ ဝမ်းနည်းခြင်း၊ ယခင်က ပျော်ရွှင်စွာလုပ်ခဲ့သော လှုပ်ရှားမှုများအပေါ် စိတ်ဝင်စားမှုပျောက်ဆုံးလာခြင်း၊ မျှော်လင့်ချက်မဲ့ခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန် တက်ခြင်း သို့မဟုတ် ကျခြင်း၊ စိတ်အလိုမကျဖြစ်ခြင်း၊ မောပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ မဆီလျော်သော အပြစ်ရှိစိတ်ဝင်ခြင်း၊ အာရုံစူးစိုက်ရန် ခက်ခဲခြင်းများနှင့် တစ်ခါတစ်ရံ သေဆုံးခြင်းအကြောင်းထပ်တလဲလဲတွေးခြင်းစသည်တို့ကို ကာလရှည်ခံစားရခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ စိတ်ကျခြင်းသည် “ဆိုးရွားသည့် တစ်နေ့တာ” ဟု ဆိုသည်ထက် ပို၏။ ၎င်းသည် လူတစ်ယောက်၏ဘဝနှင့် လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းကို ဆိုးရွားစွာ အကျိုးသက်ရောက်စေသည့် ဆေးကုသမှုကိုလိုအပ်သော အခြေအနေတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် လူအများစုတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသော်လည်း မြန်မြန်ဆန်ဆန်ပင် ကျော်လွှားသွားနိုင်သည့် ကာလတို စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းဖြစ်စဉ်များနှင့် ကွဲပြားသည်။ အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာပြဿနာများအပါအဝင် ကာလရှည်ခံစားနေရသော စိတ်ဖိစီးခြင်း သို့မဟုတ် ပူဆွေးဝမ်းနည်းမှုများကဲ့သို့ ပြင်းထန်သော တုံ့ပြန်မှုများကို မကုသဘဲထားပါက စိတ်ကျခြင်းဖြစ်လာနိုင်ပေသည်။ စိတ်ကျနေသည့် သင်္ကေတ၊ လက္ခဏာများပြနေသော လူများကို ဖြစ်နိုင်ပါက စိတ်ကျန်းမာရေးအထောက်အပံ့များရှိရာသို့ လွှဲပြောင်းပေးသင့်သည်။

စိတ်ကျဝေဒနာခံစားနေရသောသူများကို ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စိတ်ရောဂါကျွမ်းကျင်ပညာရှင် သို့မဟုတ် စိတ်ရောဂါအထူးကုဆရာဝန်များထံသို့ လွှဲပြောင်းပေးရန်လိုသည်။ ဤကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များသည် စိတ်ကျရောဂါခံစားနေရသူများအတွက် ရံဖန်ရံခါ အသုံးတည့်သော ‘cognitive behavioural therapy (CBT)’ ဟုခေါ်သည့်

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

ရှုထောင့်ပြောင်းသိမြင်မှုနှင့်အပြုအမူကို အခြေခံသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကုထုံးနှင့်အတူ စိတ်ကျဝေဒနာအတွက် ဆေးညွှန်ကြားပေးရန်လိုမလိုကို အကဲဖြတ်နိုင်သည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက စိတ်ကျရောဂါခံစားနေရသူများအတွက် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ 'WHO' မှ ပြုလုပ်ထားသော ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းနည်းဗျူဟာကုထုံး (Problem Management Plus) တွင် ပါဝင်ခြင်းဖြင့် အကျိုးတစ်စုံတစ်ရာရနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ဘေးဖြစ်စေတတ်သော စိတ်ဖိစီးမှုလျော့ချနည်းများ

အချို့သူများသည် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု၊ စိတ်မချမ်းသာမှု၊ ဝေဒနာခံစားရမှုတို့၏ စိတ်မသက်သာသောခံစားချက်များကို ထုံထိုင်းသွားစေရန်အတွက် ကိုယ့်သဘောနှင့်ကိုယ် ဆေးသုံးခြင်း သို့မဟုတ် အရက်သေစာသောက်စားခြင်းစသည့် ကျန်းမာသောဘဝကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေသောနည်းလမ်းများကို အသုံးပြုတတ်ကြသည်။ အချို့က အကြမ်းဖက်လာခြင်း၊ ရန်လိုခြင်း၊ တခြားသူများအား ခြိမ်းခြောက်ခြင်းစသည်တို့ ပြုလုပ်ကြပြီး တချို့မှာ တခြားလူများနှင့် လုံးဝရှောင်ဖယ်ကာ သီးသန့်ခွဲနေကြသည်။ PFA သည် အန္တရာယ်ရှိသောအပြုအမူများရှိနေသူတစ်ဦးအနေဖြင့် ၎င်းတို့ကို မိမိအသိစိတ်ဖြင့် သိမြင်ကာ ထိုသံသရာဆိုးမှ ရုန်းထွက်ရန်အတွက် အခြားသူများ၏ ဖေးမကူညီမှု၊ လွှဲပြောင်းပေးမှုလိုမလိုနှင့် ပိုမိုအကူအညီဖြစ်စေမည့် စိတ်ဖိစီးမှုလျော့ချနည်းများ ရယူကျင့်သုံးနိုင်ရေး အသိရလာစေရန် ကူညီပေးသည်။

ကြောက်မက်ဖွယ်အခြေအနေတစ်ခုနှင့်ကြုံပြီးနောက် လွန်ကဲစွာတုံ့ပြန်တတ်သော စိတ်ဝေဒနာ

သဘာဝကပ်ဘေး၊ လက်နက်ကိုင် ပဋိပက္ခများ၊ ကိုယ်ထိလက်ရောက် ကျူးလွန်မှု၊ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှု သို့မဟုတ် မတော်တဆမှုများကဲ့သို့ စိတ်ဒဏ်ရာရစေသော ဖြစ်ရပ်များအပြီးတွင် အချို့သူများသည် ထိုဖြစ်ရပ်များ၏နောက်ဆက်တွဲအဖြစ် လွန်ကဲစွာတုံ့ပြန်တတ်သော စိတ်ဝေဒနာ (PTSD) ကို ခံစားရနိုင်သည်။ စိတ်ဒဏ်ရာရစေခဲ့သည့် ဖြစ်ရပ်အပြီး အနည်းဆုံးတစ်လအကြာ၊ အောက်ပါလက္ခဏာ (၃) ရပ် တစ်လလုံး ဆက်တိုက်ဖြစ်ပေါ်နေလျှင် 'PTSD' ဟု ခေါ်ဆိုနိုင်သည်။ ၎င်းတို့မှာ (၁) ကြုံတွေ့ခဲ့သော ဖြစ်ရပ်အား ပြန်လည်တွေ့ကြုံခံစားရခြင်း၊ (၂) ထိုဖြစ်ရပ်အား ပြန်လည်အမှတ်ရစေသည့်အရာများကို ရှောင်ရှားခြင်းနှင့် (၃) စိတ်လှုပ်ရှားကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများရှိခြင်း၊ အစာအိမ်ဆိုင်ရာ ဝေဒနာများရှိလာခြင်းနှင့် အာရုံစူးစိုက်ရန်ခက်ခဲခြင်းစသည့် နိုးကြားမှုလွန်ကဲသည့်လက္ခဏာများရှိခြင်း တို့ဖြစ်သည်။ 'PTSD' ရှိသူများတွင် အဖြစ်အပျက်နှင့်ပတ်သတ်သော အတွေးနှင့်ပုံရိပ်များက ထပ်တလဲလဲဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသည်။ စိတ်ခံစားချက်များ ထုံထိုင်းသွားခြင်းနှင့် တစ်ဦးတည်း သီးသန့်နေလိုခြင်း၊ အများနှင့်ဆက်ဆံသည့်အချိန်များ ပုံမှန်ထက်လျော့နည်းလာခြင်းတို့လည်း ဖြစ်တတ်သည်။

'PTSD' သည် လူတစ်ယောက်၏ဘဝအပေါ် အားအင်ဆုတ်ယုတ်စေသော သက်ရောက်မှုများရှိပြီး ထိုသူ၏ အပြုအမူနှင့် လူမှုဆက်ဆံရေးတို့ကို ထိခိုက်စေလျက် မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းနှင့် လုပ်ငန်းခွင်ပြဿနာများအထိ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ၎င်းခံစားနေရသူသည် များသောအားဖြင့် စိတ်ကျန်းမာရေးကုသမှုနှင့် အကူအညီလိုအပ်နေလိမ့်မည်ဖြစ်သည်။ 'PFA' အကူအညီပေးသူက လူတစ်ယောက်တွင် 'PTSD' ခံစားနေရသည်ဟု သံသယရှိပါက ဖြစ်နိုင်လျှင် အကဲဖြတ်မှုနှင့် ကုသမှုရယူနိုင်ရန် စိတ်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများထံ ဆက်သွယ်ပေးသင့်သည်။

ရှုပ်ထွေးသော အခြေအနေများ

အရှေ့တွင် ဖော်ပြခဲ့သည်ထက် ပိုမိုရှုပ်ထွေးသော အခြေအနေတချို့လည်းရှိတတ်သည်။ ၎င်းတို့မှာ ခြိမ်းခြောက်ခံရသော အခြေအနေများ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ကျား၊မဖြစ်တည်မှုအပေါ်အခြေခံသော အကြမ်းဖက်မှု၊ အုပ်ထိန်းသူမဲ့နေသောကလေးများ၊ မိမိကိုယ်ကိုသတ်သေမှုများ၊ သေဆုံးမှုကို မျက်မြင်ကြုံတွေ့ရသူများ သို့မဟုတ် အများအပြား ထိခိုက်ဆုံးရှုံးမှုကို ခံစားဖူးသူများ၊ အကြီးစား မတော်တဆများ သို့မဟုတ် ပြင်းထန်သောပျက်စီးဆုံးရှုံးမှုများကိုဖြစ်စေသော ကပ်ဆိုးများ၊ တစ်ပြိုင်နက် သို့မဟုတ် တစ်ခုပြီးတစ်ခုဆက်တိုက်ဖြစ်သည့် ဘေးဒုက္ခအကျပ်အတည်းများကို တွေ့ကြုံခဲ့ရသူများနှင့် အလုပ်အတူလုပ်နေရသူများ စသည်တို့ဖြစ်သည်။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ကျား၊မဖြစ်တည်မှုအပေါ်အခြေခံသော အကြမ်းဖက်မှု၊ တစ်ချိန်တည်း လူပေါင်းများစွာကို ကူညီပေးခြင်းနှင့် ဘေးဖယ်ထားခံရသောအုပ်စုများတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသော ရှုပ်ထွေးသည့် အခြေအနေ (၃) ရပ်အကြောင်းကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားသည်။

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ကျား၊မဖြစ်တည်မှုအပေါ်အခြေခံသော အကြမ်းဖက်မှု

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်သူများအတွက် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ကျား၊မဖြစ်တည်မှုအပေါ်အခြေခံသော အကြမ်းဖက်ခံရသူများနှင့် ကြုံတွေ့ရသည်မှာ မထူးဆန်းသောကိစ္စဖြစ်သည်။ ဤနေရာတွင် ၎င်းနှင့်ပတ်သတ်ပြီး တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းမျှသာ ဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းသည် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းဖြစ်နေသော ပြဿနာဖြစ်သည့်အပြင် အကူအညီပေးသူများ၏ အလုပ်နေရာသည် ခံစားရသူများအတွက် သက်တောင့်သက်သာရှိပြီး သူတို့၏အတွေ့အကြုံများကို ဖော်ထုတ်မှုဝေခံသည့် လုံခြုံသောနေရာဖြစ်နေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဝမ်းနည်းစရာကောင်းသည်မှာ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ကျား၊မဖြစ်တည်မှုအပေါ်အခြေခံသော အကြမ်းဖက်ခံရသည့်အမှုများစွာသည် သတင်းပို့တိုင်ကြားခံရခြင်း မရှိပေ။ အကြောင်းရင်းမှာ လူတို့သည် ဖွင့်ဟပြီးနောက်ဆက်တွဲပြဿနာများကို စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ အခြေအနေများအပေါ်မူတည်၍ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရသူသည် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၏ ဖယ်ကြည့်ခြင်းခံရခြင်း၊ တစ်ကိုယ်တည်းဖယ်ထုတ်ခံရခြင်း၊ ခွဲခြားဆက်ဆံခံရခြင်း၊ ဂုဏ်သိက္ခာဆုံးရှုံးခြင်း၊ ထပ်တိုးအကြမ်းဖက်မှုများနှင့် အသက်အန္တရာယ်ခြိမ်းခြောက်ခြင်းခံရသည်အထိ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ဤအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေများသည် ထိုသူ၏ မိသားစုနှင့် အနီးကပ်ဆုံးဖြစ်သော အသိုင်းအဝိုင်းအထိ သက်ရောက်စေနိုင်သည်။

“အန္တရာယ်မပြုရ”ဟူသော မူဝါဒသည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ကျား၊မဖြစ်တည်မှုအပေါ်အခြေခံသော အကြမ်းဖက်ခံရသည့်သူများအား စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုပေးသည့်အခါ အထူးအရေးကြီးသည်။ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် အန္တရာယ်ပြုခံရမှုအတွေ့အကြုံများကို ဖော်ထုတ်ပြောဆိုသည့်သူများ၊ ထိုသူ၏မိသားစုဝင်များ သို့မဟုတ် အခြားကူညီပေးသူများကို ကာကွယ်ရန် ပိုမိုအားစိုက်သင့်သည်။ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ လျှို့ဝှက်ချက်မပေါက်ကြားစေရေး အထူးသတိထားရန်လည်း အရေးကြီးသည်။ ကလေးငယ်များမှလွဲ၍ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ကျား၊မဖြစ်တည်မှုအပေါ်အခြေခံသော အကြမ်းဖက်ခံရသူတို့ကို အသိပေးပြီး ခွင့်ပြုချက်ရမှသာ သတင်းအချက်အလက်များကို မျှဝေသင့်သည်။ ကလေးသူငယ် ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှုများကိုလည်း မဖြစ်မနေ သတင်းပို့အကြောင်းကြားရမည်ဖြစ်သည်။ အသက် (၁၈)နှစ်နှင့်အောက်ကို ကလေးဟု သတ်မှတ်ထား၏။ ကလေးဆီမှ

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

ပြောလာသမျှနှင့် မြင်ရသောအချက်အလက်များအားလုံးကို မှတ်စုရေးမှတ်ရန်နှင့် စာတမ်းပြုစုထားရန် အရေးကြီးသည်။ သင့်တော်သောလမ်းကြောင်းများမှတစ်ဆင့် အဖြစ်အပျက်အကြောင်းကို ချက်ခြင်း သတင်းပို့တိုင်ကြားသင့်သည်။

ဤလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ကျား၊မဖြစ်တည်မှုအပေါ်အခြေခံသော အကြမ်းဖက်ခံရမှုအကြောင်းနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ထပ်မံသိရှိလိုသော သတင်းအချက်အလက်နှင့် လမ်းညွှန်များကို www.pscentre.org ရှိ IFRC PS သင်တန်းမှတ်တမ်းများတွင် **ကြည့်ပါ။**

တစ်ချိန်တည်းတွင် လူပေါင်းများစွာကို ကူညီရခြင်း

အကျပ်အတည်းအခြေအနေတစ်ခု၏ သက်ရောက်ခြင်းခံရသူများထဲတွင် PFA လိုအပ်နေသူ အများအပြားကို ကြုံတွေ့ရခြင်းသည် ဖြစ်တတ်သည့် အခြေအနေတစ်မျိုးပင်ဖြစ်သည်။ အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခုတွင် PFA ကူညီသူများသည် မည်သူက အကူအညီလိုနေသလဲ၊ မည်သူ့ကို ဦးစားပေးကူညီသင့်သလဲ၊ မည်သူတို့ကို အတူတကွအကူအညီပေး၍ ရမလဲ၊ အကူအညီလိုနေသော အခြားသူများအား အကူအညီရစေရန် မည်သို့လုပ်ဆောင်မလဲစသည်တို့ကို ဆန်းစစ်ရမည် ဖြစ်သည်။ မည်သူ့ကိုဦးစားပေးကူညီသင့်သည်ကို အကဲဖြတ်ခြင်းသည် “အရေးကြီးမှုအလိုက် အဆင့်သတ်မှတ်ခြင်း” ဟု ခေါ်သည်။ ၎င်းတွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာ စိတ်သောကရောက်နေသည့်လက္ခဏာပြနေသည့်သူများအား ဖော်ထုတ်ခြင်း၊ သူတို့ ‘ဘာအကူအညီလိုအပ်သလဲ၊ ဘယ်သူ့ကို အရင်ဆုံးဘာအကူအညီပေးရန်လိုသလဲ’ စသည်တို့ကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်းများ ပါဝင်သည်။ သတင်းအချက်အလက်များပေးခြင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပညာပေးခြင်းကဲ့သို့သော တစ်ချိန်ထဲတွင် လူအုပ်စုများအား အကူအညီပေးရန် သင့်တော်သည့်အခြေအနေများ ရှိနိုင်သည်။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် သင့်တော်ပါက ဘေးသင့်လူအုပ်စုများကြား သက်တူရွယ်တူဖေးမကူညီမှုကို အားပေးရာလည်းရောက်မည် ဖြစ်သည်။

လူများစွာကို ကူညီပေးရာတွင် အချင်းချင်းသိကျွမ်းနေကြပြီး တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး သက်တောင့်သက်သာဖြစ်သည့် နဂိုသဘာဝအလျောက် အုပ်စုလိုက်ဖြစ်နေသူများကို ကူညီပေးရန် အကြံပြုသည်။ သဘာဝအလျောက်အုပ်စုဖြစ်နေသော လူအုပ်စုများမှာ ဥပမာအားဖြင့် မိသားစုများ သို့မဟုတ် ကျောင်းတစ်ကျောင်းထဲမှ ကလေးများစသည်တို့ဖြစ်သည်။ သူတို့တွင် တူညီသော စိုးရိမ်ပူပန်မှုနှင့် လိုအပ်ချက်များ ရှိနေပြီး အတူတကွအကူအညီရယူခြင်းမှ အကျိုးရှိနိုင်သည်။

အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ရပ်တွင် တစ်ချိန်ထဲ၌ လူများစွာကိုကူညီရခြင်းသည် ၃ ရက်တာ လေ့ကျင့်ရန် ပြုစုထားသော ဤလမ်းညွှန်ချက်မှ “အုပ်စုတွင်း PFA -အသင်းအဖွဲ့များကို ထောက်ပံ့ခြင်း” အခန်း၌ရှင်းပြခဲ့သော အထောက်အကူပြုတွေ့ဆုံခြင်းနည်းလမ်းနှင့် ကွာခြားသည်။ ၎င်းသည် စိတ်သောကရောက်စရာ အခြေအနေတစ်ခုကို အတူတကွကြုံခဲ့ရသော ဝန်ထမ်းများ၊ စေတနာ့လုပ်အားရှင် အုပ်စုများအတွက် PFA လုပ်ပေးခြင်းနည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်၍ အဖြစ်အပျက်တစ်ခုဖြစ်ပြီး အနည်းဆုံး ၂ ရက်အကြာတွင်လုပ်ရန် လုပ်ဆောင်မှုအစီအစဉ်တစ်ခု ဖြစ်သည်။

အပယ်ခံထားရသော လူအုပ်စုများ

အချို့သော လူအုပ်စုများသည် ဖယ်ထုတ်ခံထားရတတ်၏။ ထိုသူတို့သည် အရင်းအမြစ်များ၊ အခွင့်အရေးများ ရနိုင်ခြေနည်းပါးပြီး အခြားသူများထက်ပို၍ မလိုမုန်းထားခံရခြင်း၊ ဘက်လိုက်ခံရခြင်းနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံခံရခြင်း၊

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

နှိပ်စက်ခံရခြင်း သို့မဟုတ် ခေါင်းပုံဖြတ်ခံရခြင်းစသည့်တို့ ကြုံရနိုင်ခြေပိုများတတ်သည်။ အပယ်ခံရသောအုပ်စုများသည် မတူညီသော အသိုင်းအဝိုင်းများ၊ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်များနှင့် နိုင်ငံများနှင့်လိုက်၍ ကွဲပြားသည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် လိင်ကွဲပြားမှု၊ လူမျိုးစု၊ ယုံကြည်ကိုးကွယ်မှု၊ လူမျိုး၊ လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှု သို့မဟုတ် အသက်အရွယ်တို့အပေါ်လိုက်၍ ခွဲခြားသတ်မှတ်ခံရသည်လည်း ရှိသည်။ ဥပမာအားဖြင့် မသန်စွမ်းဖြစ်နေသူများ၊ စိတ်ကျန်းမာရေး ပြဿနာရှိသူများ သို့မဟုတ် နာတာရှည်ရောဂါသည်များ၊ ရုပ်ရည်၊ ဉာဏ်ရည် သို့မဟုတ် ကိုယ်ခန္ဓာပိုင်းဆိုင်ရာ အားနည်းချက်ရှိသူများ၊ ကွဲပြားသော ဘာသာစကားသုံးသည့် လူနည်းစုများ၊ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်သူများ၊ အမျိုးသမီးနှင့်ကလေးငယ်များတို့ဖြစ်သည်။ အပယ်ခံထားရသော လူအုပ်စုများသည် ပုံမှန်ထက်ပိုသော ကာကွယ်မှုနှင့် အထူးအကူအညီများကို လိုအပ်နိုင်သည်။

အကျပ်အတည်းဖြစ်ရပ်များ သို့မဟုတ် ခက်ခဲရသော အတွေ့အကြုံများနှင့်ဆက်စပ်သော ဖိအားများသည် သွေးပေါင်ချိန်မြင့်တက်မှု၊ နှလုံးအခြေအနေများ၊ ပန်းနာ၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု သို့မဟုတ် အခြားကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ဝေဒနာများကဲ့သို့သော ကျန်းမာရေးအခြေအနေတို့ကို ပိုဆိုးလာနိုင်သည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု ပေးသည့်အခါ စိတ်သောကရောက်နေသူအား သူတို့တွင် ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းမှုတစ်စုံတစ်ရာ သို့မဟုတ် ၎င်းအတွက် ဆေးပုံမှန်သောက်ရခြင်းရှိမရှိ မေးမြန်းပါ။ သူတို့တွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းမှုတစ်စုံတစ်ရာရှိနေပါက သူတို့အား ဆေးပုံမှန်သောက်ရစေရန် သို့မဟုတ် တတ်နိုင်သမျှမြန်မြန် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများ ရနိုင်ရန် ကူညီပေးပါ။

လူတစ်ယောက်က ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းမှုတစ်ခုခုကြောင့်၊ သို့မဟုတ် အသက်အရွယ်ကြီး၍ အားနည်းနေသောကြောင့် သူ့ကိုယ်သူ မစောင့်ရှောက်နိုင်ပါက သူတို့အတွက် အထောက်အပံ့ပြုစုမှုများရနိုင်ရန် ဘေးကင်းသောနေရာတစ်ခုဆီသို့ ခေါ်သွားပေးပါ။ သူတို့၏ အခြေခံလိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးပြီး တစ်စုံတစ်ယောက်က လာခေါ်သည်အထိ သူတို့နှင့်အတူနေပေးပါ။

အကယ်၍ စိတ်သောကရောက်နေသူသည် ဥပမာအားဖြင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ကျား၊မဖြစ်တည်မှုအပေါ်အခြေခံသည့် အကြမ်းဖက်ခံရသော အတွေ့အကြုံရှိခဲ့သည့်အတွက် ထိုသူသည် ခွဲခြားဆက်ဆံခံရခြင်း သို့မဟုတ် အကြမ်းဖက်ခံရနိုင်ခြေအလားအလာရှိနေလျှင်၊ သို့တည်းမဟုတ် ထိုသူသည် လူနည်းစုအုပ်စုမှ ဖြစ်နေ၍ ခွဲခြားဆက်ဆံခံရနိုင်ခြေရှိနေပါက အထက်ပါ လုပ်ထုံးများအတိုင်း လုပ်ဆောင်ပေးပါ။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ သူတို့အား အခြားသူများ၏ အန္တရာယ်ပြုခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ရန် ထပ်ဆောင်းအလေးပေးကာ သူတို့၏လူမှုအဆင့်အတန်းကြောင့် အရင်းအမြစ်များရယူနိုင်ရန် ဖယ်ထားခံရခြင်းမရှိစေရန် သေချာစွာ လုပ်ဆောင်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။

ကလေးများ



STEPHEN RYAN/REX

ကလေးများ

ကလေးများသည် ကြီးပြင်းရာတွင် စိန်ခေါ်မှုအမျိုးမျိုးကို ရင်ဆိုင်ကြရ၏။ သူတို့ကိုယ်တိုင် သို့မဟုတ် သူတို့မိသားစုဝင်များ၏ ပြင်းထန်သော နာမကျန်းဖြစ်မှုနှင့်အတူ ကြီးပြင်းရသည်လည်း ရှိမည်။ ချစ်ရသူများကို ဆုံးရှုံးခဲ့ရခြင်း သို့မဟုတ် မိသားစုနှင့် ခွဲခွာရခြင်း၊ ဒုက္ခပေးနှောင့်ယှက်ခံရခြင်းများ၊ အခွင့်ကောင်းယူခံရခြင်းများလည်း ရှိနိုင်ပေသည်။ ကလေးများအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုသည် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအတွက် ပြုစုထားသော PFA ကဲ့သို့ပင် တူညီသောမူပုံစံအပေါ်တွင် အခြေခံထားသည်။ သို့သော် ကလေးများသည် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများမဟုတ်ခြင်း၊ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုအတွက် အခြားသူများကို မှီခိုရခြင်းတို့ကြောင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ မလိုအပ်သော အထောက်အပံ့များကို လိုပေလိမ့်မည်။ ကလေးများနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများသည် ဘဝအတွေ့အကြုံ၊ ရုပ်ပိုင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရင့်ကျက်မှုတို့တွင် တူညီမှုမရှိသောကြောင့် စိတ်ဖိစီးစရာအတွေ့အကြုံများကို လူကြီးများနှင့် ကွဲပြားစွာ မှတ်ယူတုံ့ပြန်ကြသည်။ လူကြီးများကဲ့သို့ပင် ကလေးများ၏တုံ့ပြန်ပုံများကို ကနဦးကြုံတွေ့ရသည့် စိတ်သောကရောက်စရာဖြစ်ရပ်များက လွှမ်းမိုးမှုရှိသည်။ သို့သော် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများက ကြုံတွေ့ရသည့်အခြေအနေအပေါ် တုံ့ပြန်သည့်ပုံစံနှင့် သူတို့အပေါ် ဆက်ဆံသည့်ပုံစံ၊ နေ့စဉ်အဖြစ်အပျက် အပြောင်းအလဲများ၊ အခြားသူများနှင့် အပြန်အလှန် ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုတို့ကလည်း ကလေးများအပေါ် လွှမ်းမိုးသည်။ ကလေးများသည် သူတို့ရောက်ရှိနေသော ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်အလိုက် အကျပ်အတည်းပြဿနာများအပေါ် သူတို့နားလည်သည့်အတိုင်း တုံ့ပြန်တတ်ကြသည်။

ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်အမျိုးမျိုးတွင် အတွေ့ရများသော စိတ်ဖိစီးစရာအတွေ့အကြုံတို့အပေါ် တုံ့ပြန်ပုံများကို နားလည်ထားခြင်းသည် အကျပ်အတည်းကြုံနေရသော ကလေးငယ်တစ်ယောက်အား စိစစ်ဖော်ထုတ်ရာတွင် အထောက်အကူပြုသည်။ ကလေးငယ်သည် အချိန်နှင့်အမျှ လျော့ပါးသွားမည့် အဖြစ်များသောတုံ့ပြန်မှုကို ပြုနေသည်လား သို့မဟုတ် ပို၍ ကျွမ်းကျင်သောအထူးအကူအညီကိုယူရန် လွှဲပြောင်းရန်လိုအပ်သည့် ပို၍ပြင်းထန်သော တုံ့ပြန်မှုကိုပြုနေသည်လားဆိုသည်ကို အကဲဖြတ်နိုင်ရန် အရေးကြီးသည်။ ကလေးများ၏ အသက်အရွယ်ကိုလိုက်၍ စိတ်သောကရောက်ရသည့်အဖြစ်အပျက်များအပေါ် အတွေ့ရများသောတုံ့ပြန်မှုများကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားသည်။

ကလေးငယ်များသည် မတူညီသောနှုန်းများဖြင့် ကြီးပြင်းလာကြသည်ကို သတိချပ်ရန်အရေးကြီးသည်။ အချို့ကလေးများသည် သူတို့ထက်ပို၍ငယ်သောအရွယ်များ၏ စရိုက်လက္ခဏာမျိုးရှိပြီး၊ အချို့မှာ အသက်အရွယ်ထက် ပိုရင့်ကျက်သော စရိုက်လက္ခဏာများ ရှိတတ်ကြသည်မှာ ပုံမှန်ပင်ဖြစ်သည်။ ကလေးများသည် သူတို့၏စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ရပ်များကို ပုံဆွဲခြင်းကဲ့သို့သောလမ်းများဖြင့် ဖော်ပြနေသည့်တပြိုင်နက်တွင် ကစားခြင်း၊ ပြီးရယ်ခြင်းစသည့် လူမှုဆက်ဆံရေးအပြုအမူတို့ကိုလည်း ဆက်လက်လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။

Save the Children နှင့် IFRC (PS www.pscentre.org, <https://resourcecentre.savethechildren.net/>) စင်တာမှ ပြုစုထားသော ကလေးငယ်များ၏ စိတ်သောကရောက်မှုကို တုံ့ပြန်ပုံများနှင့် မှတ်စုများမှ PFA ကိုမည်သို့ ပေးရမည်ကို **ဆက်လက်လေ့လာပါ။**

အကျပ်အတည်းများအပေါ် ကလေးငယ်များ၏သိနားလည်မှုနှင့် တုံ့ပြန်မှုများ

မွေးဖွားချိန် - ၂ နှစ်

အသက် (၂) နှစ်အရွယ်ထိ ကလေးငယ်များတွင် အကျပ်အတည်းဖြစ်ရပ်၏အဓိပ္ပါယ် သို့မဟုတ် နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများကို နားလည်နိုင်စွမ်းအလွန်နည်းပါးသည်။ သို့မဟုတ် လုံးဝနားမလည်သလောက် ဖြစ်သည်။ ၎င်းအစား သူတို့သည် သူတို့မိဘများ သို့မဟုတ် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ၏ တုံ့ပြန်မှုနှင့် အပြုအမူများ ကွဲပြားနေမှုအပေါ် အာရုံခံစားလွယ်တတ်ကြသည်။ မွေးကင်းစကလေးများနှင့် လမ်းလျှောက်တတ်ကာစကလေးများ၏ တုံ့ပြန်ပုံများသည် သူတို့၏ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူတို့နှင့်ချိတ်ဆက်နေသည်မှာ သဘာဝပင်ဖြစ်သည်။ ဤအရွယ်ကလေးငယ်များသည် သူတို့လိုအပ်သည်ကို ဘာသာစကားဖြင့် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ထုတ်ဖော်ပြောနိုင်ခြင်းမရှိသော်လည်း သူတို့၏အပြုအမူများဖြင့် စိတ်သောကရောက်မှုကို ဖော်ပြနိုင်ကြသည်။

စိတ်သောကရောက်မှုအပေါ် ဤအရွယ်ကလေးများ၏ အဖြစ်များသော တုံ့ပြန်ပုံများတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအား ပို၍ဖက်တွယ်လာခြင်း၊ သူတို့အသက်ပိုငယ်စဉ်ကကဲ့သို့ ပြုမူခြင်း၊ အိပ်ပျော်၊ စားပုံများ ပြောင်းလဲသွားခြင်း၊ ပို၍အငိုသန်လာခြင်း၊ ပို၍စိတ်တိုတတ်လာခြင်း၊ အရင်က မကြောက်ခဲ့သောအရာများကို ကြောက်တတ်လာခြင်း၊ အလွန်အမင်းလှုပ်ရှားတက်ကြွလာခြင်း သို့မဟုတ် အာရုံစုစည်းမှုပို၍နည်းလာခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ ကစားရန် စိတ်ဝင်စားမှုမရှိတော့ခြင်း၊ ကစားချိန်နည်းလာခြင်း၊ ထပ်ခါတလဲလဲကစားခြင်း သို့မဟုတ် ပို၍ရန်လိုတတ်လာပြီး အကြမ်းပတမ်းကစားလာခြင်းစသည့် ကစားပုံ ပြောင်းလဲခြင်းများသည်လည်း အဖြစ်များသည်။ အခြားအပြုအမူဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများမှာ အခြားသူများ၏ အပြုအမူအပေါ် ပုံမှန်ထက်ပိုဆတ်ဆတ်ထိမခံဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် ပို၍အတိုက်အခံလုပ်လာခြင်း၊ အရင်ကထက်ပို၍ ဂျီကျလာခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

အသက် (၂) နှစ် - (၆) နှစ်

အသက် ၂ နှစ်မှ ၆ နှစ်အထိ ကလေးငယ်များသည် ဘာသာစကားဖြင့် သူတို့ကိုယ်တိုင် ကောင်းကောင်းဖော်ပြလာနိုင်ပြီ ဖြစ်သော်လည်း ကမ္ဘာလောကကြီးအကြောင်း နားလည်နိုင်စွမ်း နည်းပါးသေးပြီး အရာအားလုံးသည် သူ၏ကိုယ်ပိုင်အတွေး၊ အတွေးအကြံများပေါ်အခြေခံသော နားလည်မှုသာ ဖြစ်နေသည်။ ဤအရွယ်ကလေးများသည် ကပ်ဘေးဒုက္ခနှင့် အရေးအပေါ်အခြေအနေများ၏ ဆိုးကျိုးများကို နားမလည်သည့်အပြင် လူတစ်ယောက် သေသွားပြီဆိုပါက ပြန်မလာနိုင်တော့သည်ကို နားလည်နိုင်စွမ်း မရှိသေးပေ။ ကလေးသည် သူ့ကိုပြုစုစောင့်ရှောက်မှုပေးသူမှတစ်ဆင့် လောကကြီးအကြောင်း နားလည်နိုင်စွမ်း ရှိသေးသည်ဖြစ်ပြီး တစ်ချိန်တည်းမှာပင် ကြည်လင်ပြတ်သားသော စိတ်ကူးအတွေးကမ္ဘာတစ်ခု ရှိနေပြီဖြစ်သည်။ စိတ်ကူးယဉ်ခြင်းနှင့် လက်တွေ့ကြားမှ စည်းဘောင်သည် တစ်ခါတစ်ရံ မသဲမကွဲဖြစ်နေနိုင်သည်။ “မျက်လှည့်ဆန်ခြင်း”နှင့် စိတ်ကူးယဉ်တွေးတောခြင်းသည် ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်ပင်ဖြစ်သည်။ ကလေးသည် တစ်စုံတစ်ခုကိုနားမလည်ပါက ထိုအရာအား သူ၏ ကိုယ်ပိုင်စိတ်ကူးယဉ်အတွေးဖြင့် ထို ‘ကွက်လပ်’ကို ဖြည့်လိုက်လိမ့်မည်။ ဤအရာသည် လိမ်ခြင်းနှင့် လုံးဝမသက်ဆိုင်ပါ။ ၎င်းသည် ထိုအသက်အရွယ်အပိုင်းအခြားရှိ ကလေးများ၏ လောကကြီးကို နားလည်ပုံမျှသာဖြစ်သည်။ ကလေးက သူသည် ဖြစ်ရပ်များဖြစ်ရခြင်း၏ အကြောင်းအရင်းဟု တွေးနိုင်သလို အရေးပေါ်အခြေအနေသည် သူ့အမှားဖြစ်သည်ဟုလည်း တွေးနိုင်သည်။ ဤအရာသည်

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

ကလေးများအဖို့ တစ်စုံတစ်ယောက် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသွားသည်မှာ သူတို့အဖြစ်ဖြစ်သည်ဟု ခံစားရစေနိုင်သည်။ သူတို့သည် အနာဂတ်တွင်လည်း တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ထိခိုက်စေနိုင်လိမ့်မည်ဟုတွေးထင်ပြီး ကြောက်နေနိုင်သည်။ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများက မိမိတို့၏ ထိုသို့တုံ့ပြန်နေမှုများသည် ကလေးကြောင့်မဟုတ်ဘဲ အခြေအနေကြောင့်သာဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြလျှင် ကူညီရာရောက်မည်ဖြစ်သည်။

ဤအရွယ်ကလေးများ၏ အဖြစ်များသော တုံ့ပြန်ပုံများတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ သို့မဟုတ် အခြားလူကြီးများအား တွယ်ဖက်မှုများလာခြင်း၊ လက်မစုပ်ခြင်းနှင့် အစာစားပုံပြောင်းလဲခြင်းကဲ့သို့သော ပိုငယ်သော အပြုအမူများဆီသို့ ပြန်ဆုတ်ယုတ်သွားခြင်းစသည်တို့ ပါဝင်သည်။ အချို့ကလေးများသည် အိမ်မက်ဆိုးမက်ခြင်းအပါအဝင် ပုံမှန်သောအိပ်စက်ခြင်းကို ခံစားကြရသည်။ အချို့ကလေးများက စကားမပြောတော့ခြင်း သို့မဟုတ် အခြားသူများနှင့် ကစားချင်စိတ်မရှိခြင်းတို့ဖြစ်ပြီး အချို့က တက်ကြွမှုလွန်ခြင်း၊ စိတ်တိုလွယ်ခြင်း သို့မဟုတ် ထိန်းရခက်ခြင်း စသည်တို့ ဖြစ်တတ်ကြသည်။ အချို့ကလေးများမှာမူ မကောင်းသည့်တစ်စုံတစ်ခုဖြစ်လာမှာကို ကြောက်နေခြင်း၊ မသင့်လျော်သည့် လူကြီးအလုပ် သို့မဟုတ် တာဝန်များ ယူရမည်ကို ကြောက်ရွံ့နေခြင်းများဖြစ်တတ်ကြသည်။ အချို့ကလေးများသည် အာရုံစိုက်ရန်ခက်ခဲလာပြီး အလွယ်တကူပင် စိတ်ရှုပ်ထွေးလာတတ်ကြသည်။

ဖြစ်စဉ်တစ်ခု

အလွန်ငယ်သောကလေးငယ်များတွင် အဖြစ်များသော တုံ့ပြန်ပုံများ

ဟော်လီသည် မြေငလျင်လှုပ်ချိန်တွင် အသက်၂နှစ်ပြည့်ကာစဖြစ်သည်။ အိမ်က စတင်လှုပ်ခါလာပြီး ပြိုကျလာချိန်တွင် သူမသည် အမေဖြစ်သူနှင့်အတူ အိမ်တွင်ရှိနေခဲ့သည်။ ဟော်လီ၏အမေသည် သူမလက်ကိုဆွဲပြီး အဆောက်အဦးတွင်းမှ ထွက်ပြေးရန် ကြိုးစား၏။ သူတို့နှစ်ယောက် အချိန်မီ လွတ်မြောက်ဖို့ရာ မဖြစ်နိုင်ခဲ့ပေ။ အဆောက်အဦးသည် သူတို့၏အပေါ်သို့ ပြိုကျလာခဲ့သည်။ (၃) ရက်အကြာတွင် ဟော်လီ၏အဖေနှင့် သူငယ်ချင်းများက အုတ်အကျိုးအစများကြားရှိ သူတို့ရှိရာသို့ ရောက်လာခဲ့၏။ ဟော်လီ၏အမေသည် သူ၏ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ဟော်လီအား ကာပေးခဲ့သောကြောင့် အသက်ဆုံးရှုံးခဲ့ရသည်။

ဟော်လီ၏အဖေက သမီးဖြစ်သူအား ဆေးရုံခေါ်သွားပြီး အရေးပေါ်ဆေးကုသမှု ခံယူစေခဲ့သည်။ ဟော်လီသည် အလွန်အမင်း ရေဓာတ်ဆုံးရှုံးနေခဲ့ပြီး သူမ၏ ခြေထောက်သည် ဆိုးဆိုးရွားရွားကျိုးလျက် တစ်ကိုယ်လုံးလည်း ဒဏ်ရာများဖြင့် ပြည့်နေခဲ့သည်။ ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်ကြာပြီးနောက် ဟော်လီက သူတို့အိမ်သို့ ပြန်သွားပြီး သူ့အမေကို ရှာချင်သောကြောင့် အဖေဖြစ်သူအား ပြန်ခေါ်သွားပေးရန် နေ့တိုင်းတောင်းဆိုခဲ့သည်။ သူမအမေ သေဆုံးသွားသည်ကို နားမလည်နိုင်ဘဲ သူတို့အတူရှိခဲ့ကြသည့်နေရာအား သူမ သိသည်ဟုပြောပြီး အခိုင်အမာတောင်းဆိုနေခဲ့သည်။ အဖေဖြစ်သူကိုလည်း မျက်စိရှေ့ကအပျောက်မခံဘဲ တစ်ချိန်လုံး ဘေးနားနေစေသည်။

ဟော်လီအဖေက ဆေးရုံမှ ကြက်ခြေနီစေတနာလုပ်အားရှင်တစ်ယောက်နှင့် စကားပြောသည့်အခါ ဟော်လီအတွက် စိတ်ပူကြောင်းနှင့် ထိုအတွေ့အကြုံသည် သူမအား စိတ်လွတ်သွားစေကြောင်းကို ပြောပြခဲ့သည်။ စေတနာလုပ်အားရှင်က ဟော်လီ၏ တုံ့ပြန်ပုံသည် သူမအသက်အရွယ်အရ ပုံမှန်ပင်ဖြစ်ပြီး သူမသည် အမေဖြစ်သူ

သေဆုံးမှု၏ အဆိုးသတ်ကို နားမလည်သေးရုံသာဖြစ်သည်ဟု ရှင်းပြခဲ့သည်။ သူမ၏ ဖက်တွယ်သည့်အပြုအမူသည်လည်း ပုံမှန်ပင်ဖြစ်ပြီး အကြောင်းရင်းမှာ သူမဘေးကထွက်သွားပါက အဖေ ပျောက်သွားမှာကြောက်နေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းက ဟော်လီအတွက် အဖေဖြစ်သူ ထွက်သွားလျှင် သူမဘေးနားပြန်လာမည်ဟု ယုံကြည်မှုရလာစေရန် အချိန်တစ်ခုကြာမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြခဲ့သည်။ ဟော်လီအဖေအား စိတ်ရှည်ရန်နှင့် အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ကလေးသည် မှီခိုမှုလျော့နည်းလာမည်ဖြစ်ကြောင်း စိတ်ချနိုင်စေရန် အားပေးခဲ့သည်။ ဟော်လီ၏ တုံ့ပြန်ပုံကို နားလည်ခြင်းသည် သူမအဖေ၏ စိုးရိမ်မှုကို လျော့နည်းစေပြီး သူမအား သက်တောင့်သက်သာနှင့် သူမလိုအပ်သည်ကို ထောက်ပံ့ပေးနိုင်စေခဲ့သည်။

(၆) နှစ် - (၁၂) နှစ်

အသက် ၆ နှစ်မှ ၁၂ နှစ်အရွယ်ကလေးများသည် ကိစ္စများ၏ အကြောင်းအကျိုး၊ အသွားအလာချိတ်ဆက်မှုသာမက အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေများ၊ အားနည်းချက်များကို ပို၍နားလည်နိုင်စွမ်းရှိကြသည်။ သူတို့သည် ခိုင်မာသောအချက်အလက်များကို စိတ်ဝင်စားကြပြီး သေဆုံးခြင်းနှင့် ဆုံးရှုံးမှုအကြောင်းကိုလည်း ပိုနားလည်လာကြသည်။ သူတို့သည် အပြောင်းအလဲများနှင့် လိုက်လျောညီစွာနေနိုင်ရန် ကြိုးစားကြပြီး လောကကြီးကို အကောင်းအဆိုး၊ အမှန်အမှား၊ ဆုပေးဒဏ်ပေးစသည်ဖြင့် ခွဲခြားမှတ်ယူကြသည်။ သူတို့သည် “မှော်ဆန်ဆန်စိတ်ကူးယဉ်သော” အတွေးများကို တစ်ခါတစ်ရံ တွေးကြသေးသည်။ ထိုကဲ့သို့ အပြည့်အဝတွေးခြင်းကို မစွမ်းနိုင်သော်လည်း စိတ်ကူးယဉ်စကားအသုံးအနှုန်းများဖြင့် ကျိုးကြောင်းဆက်စပ်မှုရှိစွာ တွေးနိုင်လာကြသည်။

ဤအရွယ်ကလေးများတွင် အတွေ့ရများသည့် စိတ်ဖိစီးရသောဖြစ်ရပ်များအပေါ် တုံ့ပြန်မှုများမှာ ပိုမိုသော အပြုအမူများသို့ ဆုတ်ယုတ်သွားခြင်း၊ ရန်လိုတတ်လာခြင်း၊ စိတ်တိုတတ်လာခြင်း သို့မဟုတ် ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း၊ အရင်ကထက် ပို၍ သို့မဟုတ် လျော့၍ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာလှုပ်ရှားမှုများပြုလုပ်ခြင်း၊ အိပ်စက်ခြင်းနှင့် အစာစားသည့် အလေ့အထအဆိုင်ရာ အနှောက်အယှက်များရှိလာခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ လူမှုဆက်ဆံရေးတုံ့ပြန်မှုများတွင် အခြားသူများနှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံမှု မလုပ်တော့ခြင်း၊ ကျောင်းသွားရန် တွန့်ဆုတ်နေခြင်း သို့မဟုတ် သူကြုံခဲ့သောဖြစ်ရပ်အကြောင်း ထပ်တလဲလဲပြောနေခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတုံ့ပြန်မှုများတွင်မူ စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း သို့မဟုတ် ကြောက်လန့်ခြင်း၊ အကြောင်းအရာများကို မမှတ်မိနိုင်ခြင်း၊ အာရုံစိုက်ခြင်းနှင့် အာရုံစူးစိုက်မှုများ မလုပ်နိုင်ခြင်း၊ အခြားဘေးဒဏ်ခံရသူများအတွက် အလွန်အမင်း စိုးရိမ်ခြင်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အပြစ်တင်ခြင်းနှင့် အပြစ်မကင်းစိတ်ဖြစ်ခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ ဤအရွယ်ကလေးများတွင် အဖြစ်များသော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများမှာ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ဗိုက်အောင့်ခြင်းနှင့် ကြွက်သားနာကျင်ခြင်းများ ဖြစ်သည်။

ဖြစ်စဉ်တစ်ခု

အိမ်တွင် PFA ပြုလုပ်ခြင်း

၁၀ နှစ်အရွယ် ဂျင်းလုခ်၏ အမေဖြစ်သူ အိမ်မလီသည် သူ့သား၏ အစားစားသည့် အလေ့အထ ပြောင်းလဲသွားပြီး ယခင်ကထက် များစွာအစားနည်းလာသည်ကို သတိထားမိသည့်အခါ စတင်စိတ်ပူလာခဲ့သည်။ သူသည် မိသားစုနှင့်အတူ ဧည့်ခန်းတွင်အတူမထိုင်တော့ဘဲ ပုံမှန်ထက်ပို၍ အခန်းအောင်းလာသည်။ သူမက ကျောင်းမှာအဆင်ပြေရဲ့လားဟု

မေးကြည့်သောအခါ ဂျင်းလုန်က မီးဖိုချောင်ထဲမှ စိတ်ဆိုးမာန်ဆိုးဖြင့် ထွက်သွားကာ သူ့အခန်းထဲသို့ ဒေါသတကြီးဝင်ပြီး တံခါးကိုပါ အသံကျယ်ကျယ်ဖြင့် ဆောင့်ပိတ်သွားသည်။ အမ်မလီက သူ့အခန်းတံခါးကို ခပ်တိုးတိုးခေါက်ပြီး သူမ ဝင်လာပြီး စကားပြောလိုရမလားဟု မေးခဲ့သည်။ သူမ ဝင်သွားသည့်အခါ ဂျင်းလုန်က သူ့အိပ်ရာပေါ်တွင်လှဲလျက် ငိုနေသည်ကို တွေ့ရသည်။ သူသည် အကြီးတန်းမှ ကောင်လေးအချို့ အနိုင်ကျင့်ခံနေရကြောင်း ပြောပြသည်။ သို့သော် ထိုအကြောင်းကို မည်သူမျှမပြောနိုင်ခြင်းမှာ ပထမတန်းတက်နေသော သူ့ညီမလေးအား ထိုကောင်လေးအုပ်စုက ထိခိုက်အောင်လုပ်မည်ဟု ခြိမ်းခြောက်ထားသောကြောင့်ဟု ပြောသည်။

အမ်မလီက ဂျင်းလုန်ဘေးတွင် တည်ငြိမ်စွာထိုင်လိုက်ပြီး ခုလိုပြောပြသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောသည်။ သူ့ကြောက်လန့်ပြီး စိတ်ဆိုးနေကြောင်းနှင့် ဤအရာသည် သူ့အတွက် ဆိုးဝါးသောအတွေ့အကြုံဖြစ်ကြောင်းကို သူမ နားလည်သည်ဟု ပြောခဲ့သည်။ သူမအနေဖြင့် အခြေအနေကို ပိုနားလည်နိုင်ရန် ဖြစ်ခဲ့သည်များကို သူထပ်ပြီးပြောချင်သလားဟုမေးလိုက်သည်။ ဂျင်းလုန်က ဖြစ်ကြောင်းကုန်စင်အသေးစိတ်ကို သူမအား ပြောပြသည်။ သူမသည် သူပြောသမျှကို ငြိမ်သက်စွာ နားထောင်ပေးခဲ့ပြီး အဆုံးတွင် သူမ၏အားပေးမှုမပါဘဲ သူတစ်ယောက်တည်း ဤခက်ခဲသည့်ကိစ္စများကို ဖြတ်သန်းခဲ့ရသည်ကို လွန်စွာစိတ်မကောင်းဖြစ်မိကြောင်း ပြောခဲ့သည်။ ယခုကဲ့သို့ သူပြောပြခြင်းကြောင့် သူမစိတ်သက်သာရာရကာ သူ့ကို ကူညီနိုင်ရန်အတွက် သူမ ဘာမဆိုလုပ်ပေးမည်ဖြစ်သည်။ သူမက ထိုအရာကို ရပ်တန့်ရန် အရင်ကနှင့်မတူညီသောအရာအချို့ကို လုပ်မည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြခဲ့သည်။ သူမအနေဖြင့် ဆုံးဖြတ်နိုင်ရန် ဂျင်းလုန်က သူ့ကူညီပေးနိုင်သည့် အချို့အရာများ ကူညီပေးရန်နှင့် အခြားကိစ္စများအတွက် သူမက ဆုံးဖြတ်ချက်ချပေးမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြသည်။ အမ်မလီက ကျောင်းကိုဆက်သွယ်၍ ဖြစ်နေသည့်ကိစ္စများကို အသိပေးပြီး အခြေအနေကို အရေးယူရန်အတွက် အစည်းအဝေးတစ်ခုပြုလုပ်ရန် စီစဉ်ခဲ့သည်။

(၁၂)နှစ် - (၁၈)နှစ်

ဆယ်ကျော်သက်များသည် သူတို့၏ကိုယ်ပိုင်အတွေးအခေါ်များနှင့် ကွဲပြားနေလျှင်ပင် အခြားသူများ၏ ရှုထောင့်အမြင်များအပေါ် နားလည်မှု ပိုမိုရှိလာကြသည်။ ထို့ပြင် အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခု၏ ပြင်းထန်မှုနှင့် ၎င်းက သူတို့ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများအပေါ် မည်သို့သက်ရောက်စေသည်ကိုလည်း နားလည်ကြသည်။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များသည် မိသားစုအတွက် ခိုင်မာသော တာဝန်သိစိတ်ကို စတင်ခံစားရပြီး တချို့မှာ မိသားစုကိုလုပ်ကျွေးသူများပင် ဖြစ်နေကြပြီဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းရှိ အရွယ်ရောက်လာကြသော ဆယ်ကျော်သက်အများစုသည် လူကြီးတစ်ယောက်၏တာဝန်များကိုယူရန် မျှော်လင့်ခြင်းခံကြရသည့်အလျောက် လက်တွေ့တွင်လည်း တာဝန်ယူနေကြသူများ ဖြစ်သည်။ ဆယ်ကျော်သက်တို့သည် မိသားစုကို တွယ်တာနေစဉ်တွင် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများက ရင့်ကျက်သော အခန်းကဏ္ဍကို လုပ်ဆောင်နေကြသည်။ သူတို့သည် အခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံရေးကိုတည်ဆောက်ရာတွင် မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်ဖြစ်တည်မှုကို အခြေခိုင်အောင်လုပ်ခြင်းနှင့်ပတ်သတ်၍ ပိုမိုသတိမူလာပြီး ပို၍ အာမခံမှုရှိသောလူမှုဘဝကို တည်ဆောက်လာကြသည်။ ဤအချိန်အတောအတွင်း မိဘ သို့မဟုတ် မိသားစုနှင့်တန်းတူ သူငယ်ချင်းများက အရေးပါလာသည်။ သို့မဟုတ် ပို၍အရေးပါပြီး အထောက်အကူဖြစ်လာနိုင်သည်။

စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်ရပ်တစ်ခုအပေါ်
ဆယ်ကျော်သက်များ၏ အဖြစ်များသော
တုံ့ပြန်မှုများသည် လူကြီးများနှင့်ပိုတူ၏။
ဤအရွယ်တွင် သူတို့သည် ထိခိုက်သွားသူများအား
သူတို့မကူညီပေးနိုင်ခဲ့သည့်အပေါ် ပြင်းထန်သော
ပူဆွေးဝမ်းနည်းမှုနှင့် မဝံ့မရဲခံစားချက် သို့မဟုတ်
အပြစ်ရှိစိတ်နှင့်ရှက်စိတ်စသည်တို့ကို
ခံစားရသည်။ သူတို့သည် အခြားသူများအတွက်
သို့မဟုတ် ကိုယ့်အတွက်သာ ကိုယ်ဂရုစိုက်ခြင်း နှင့်
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သနားစိတ်တို့နှင့်ပတ်သတ်ပြီး
အလွန်အကျွံ စိုးရိမ်မှုကို ဖော်ပြတတ်ကြသည်။
သူတို့နှင့် အခြားသူများ၏ဆက်ဆံရေးများ
ပြောင်းလဲသွားသည်ကို တွေ့ကြုံရပြီး
စွန့်စားမှုများကို စတင်လုပ်ဆောင်လာကာ
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အန္တရာယ်ပြုခြင်း၊
စိတ်လိုက်မာန်ပါ အပြုအမူများပြုမူခြင်းတို့ကို
စိတ်ဝင်စားလာတတ်ကြသည်။
အကျပ်အတည်းပြဿနာများသည်
ဆယ်ကျော်သက်များအား လောကကြီးကို
မြင်သည့်ရှုထောင့်ပုံစံကို ပြောင်းလဲစေပြီး
လက်ရှိနှင့် အနာဂတ်အပေါ်မျှော်လင့်ချက်မဲ့သည့်
ခံစားချက်များရှိလာစေနိုင်သည်။

ဖြစ်စဉ်တစ်ခု

လျင်မြန်စွာ ကြီးပြင်းလာခြင်း

ဘန်နီ၏ဖခင် မိုင်းမတော်တဆမှု၌ သေဆုံးသွားချိန်တွင် ဘန်နီသည်
(၁၅) သာ ရှိသေးသည်။ အစ်မနှစ်ယောက်ရှိသော်လည်း
မိသားစုထဲတွင် သားကြီးဖြစ်သည့် ဘန်နီက
သူ့အဖေသေဆုံးသည့်နေ့မှစ၍ အိမ်ထောင်ဦးစီးဖြစ်လာခဲ့၏။
သူသည် ကျောင်းမပြီးသေးသော်လည်း သူ့မိသားစုက သူ့အား
ကျောင်းမှထွက်၍ မိသားစုအတွက် ငွေရှာပေးရန် မျှော်လင့်ခဲ့သည်။
ဘန်နီက ထိုမျှော်လင့်ချက်များကို နားလည်ပြီး
လိုက်နာရုံအပြင်တခြားမရှိသည်ကိုလည်း သိနေ၏။
အခြားသူများအရှေ့တွင် ဘန်နီသည်
ခံစားချက်တစ်စုံတစ်ရာမပြသော်လည်း စိတ်ထဲတွင်တော့သူ့တွင်
ယခုရှိနေသည့် ကြီးလေးသောတာဝန်ကို ကြောက်ရွံ့နေခဲ့သည်။
ကျောင်းကို ပြီးဆုံးသည်အထိ မတက်ရသည်ကိုလည်း
အနည်းငယ်ဒေါသထွက်နေခဲ့ပြီး ကျောင်းသည်
သူ့အချစ်ရဆုံးအရာလည်း ဖြစ်နေခဲ့သည်။ သူသည် ရင့်ကျက်ပြီး
အခြားသူများကို ဂရုစိုက်ပေးရမည်ကို သိသော်လည်း
သူ၏ကလေးဘဝသည် ဤကဲ့သို့ရှုတ်တရက်ကြီး
ပြီးဆုံးသွားသည့်အတွက် ခံပြင်းမှုအချို့ကိုလည်း ခံစားနေရသည်။

အနုတ်သဘောဆောင်သော

တုံ့ပြန်မှုများအတွက်

အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေများ

ကလေးအများစုသည် လူကြီးများကဲ့သို့ပင်
လူမှုရေးဖေးမခြင်းနှင့်
အန္တရာယ်မှကာကွယ်ပေးခြင်းစသည့်
သူတို့ကုစားရန်လိုအပ်သော အရင်းအမြစ်များကို
ရယူနိုင်ပါက စိတ်ဖိစီးမှုအခြေအနေများကို ကောင်းမွန်စွာ

ကျော်ဖြတ်နိုင်သည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ စိတ်ဖိစီးဖွယ်ဖြစ်ရပ်များကို တွေ့ကြုံရသည့်ကလေးများတွင်
အနုတ်သဘောဆောင်သည့် တုံ့ပြန်မှုများတိုးမြှင့်နိုင်ခြေကိုဖော်ပြသည့် အချက်တချို့ရှိသည်။ ၎င်းတို့မှာ မိဘ သို့မဟုတ်
ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများက ဖြစ်ရပ်ပြီးဆုံးချိန်တွင် ဖေးမမှုနှင့်နှစ်သိမ့်မှု ပေးနိုင်စွမ်းမရှိသည့်အခြေအနေ၊ မိဘများသည်
ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာမကျန်းဖြစ်နေသည့်အခါ သို့မဟုတ် မသန်စွမ်းဖြစ်နေသည့် အခြေအနေ၊ သို့မဟုတ်
ညှင်းပန်းနှိပ်စက်ခံရခြင်း သို့မဟုတ် လျစ်လျူရှုခံခဲ့ရခြင်းစသည့် အတိတ်မှ စိတ်ဒဏ်ရာရခဲ့သည့်
အတွေ့အကြုံများရှိသည့်အခြေအနေ၊ ဖြစ်ရပ်ဖြစ်နေချိန်တွင် ကျောင်းအသစ်တွင် စတင်ခြင်း၊ ကွာရှင်းခြင်းကဲ့သို့သော
မိသားစုပြိုကွဲခြင်း၊ သို့မဟုတ် မောင်နှမအသစ် မွေးဖွားလာခြင်း သို့မဟုတ် မွေးစားခြင်းစသည့် အခြားသော
ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအကျပ်အတည်းများနှင့် ကြုံတွေ့နေရသည့်အခြေအနေတို့ဖြစ်ပြီး ထိုအတွေ့အကြုံအားလုံးသည်
ကလေးများအတွက် စိတ်ဖိစီးစရာပင်ဖြစ်သည်။

အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုများ

ကလေးများတွင် စိတ်သောကရောက်နေကြောင်းပြသသည့်
အဓိကလက္ခဏာသည် သူတို့၏အပြုအမူ
ကြာရှည်စွာပြောင်းလဲခြင်း ဖြစ်သည်။ အကယ်၍
စိုးရိမ်ရမည့်ကလေးရှိပါက ကလေးကျင်လည်ရာ
ကမ္ဘာထဲမှလူများဖြစ်သော မိဘ၊ ဆရာများဆီမှ
ကလေး၏အပြုအမူ ပြောင်းလဲမှုနှင့်ပတ်သတ်၍
သတိထားမိခြင်းရှိမရှိသတင်းကို စုဆောင်းခြင်းမှ စတင်ပါ။

ကလေးငယ်များအား ဖေးမမှုပေးသည့် လှုပ်ရှားမှုများ

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုစွမ်းရည်ဖြင့် စိတ်သောကရောက်နေသည့် ကလေးများကို စိတ်တည်ငြိမ်လာစေရန်
အထောက်အကူပြုပေးနိုင်သည့် ကလေးဗဟိုပြုလှုပ်ရှားမှုများစွာ ရှိပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ပူဆွေသောကရောက်နေသော
ကျန်ရစ်သူကလေးများအား ထောက်ပံ့ခြင်း၊ အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် ကလေးငယ်များနှင့် လိုက်ဖက်သင့်တော်ရန်
ရည်ရွယ်ဖန်တီးထားသောနေရာများ၊ ကလေးငယ်များ၏ ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်မှု အစီအစဉ်အစဉ်များနှင့် ဘဝတွက်တာ
ကျွမ်းကျင်မှုများ သို့မဟုတ် အားကစား၊ ကိုယ်ကာယပိုင်းဆိုင်ရာ လှုပ်ရှားမှုအစီအစဉ်တို့ဖြစ်သည်။

အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် ကလေးများနှင့်လိုက်ဖက်စေရန်

ရည်ရွယ်ဖန်တီးထားသောနေရာများ

ကလေးများနှင့်လိုက်ဖက်စေရန် ရည်ရွယ်ဖန်တီးထားသောနေရာ ‘Child Friendly Spaces (CFS)’ များသည်
အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် ကလေးများကောင်းမွန်စွာရှင်သန်နိုင်ရေးအတွက် အထောက်အပံ့ပေးသော
ကလေးသူငယ်အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ ချဉ်းကပ်မှုအစီအစဉ်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

စောင့်ကြည့်ကြီးကြပ်ထားသောအစီအစဉ်များဖြင့် ဘေးကင်းလုံခြုံသော နေရာတစ်ခုပေးခြင်း၊ ကလေးများ၏
အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေကို သတိပြုမှုမြှင့်တင်ပေးခြင်းနှင့် အကာအကွယ်ပေးထားသော ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုဖန်တီးမှုဖြစ်စဉ်ကို

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

စတင်ရန် လူမှုအသင်းအဖွဲ့များအား ဆော်ဩစည်းရုံးခြင်းဖြင့် CSFက လေးများအား ကာကွယ်ပေးသည်။ CFS သည် သဘာဝကပ်ဆိုးများ၊ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ရခြင်းပြဿနာများ သို့မဟုတ် လက်နက်ကိုင်ပဋိပက္ခများ၏ သက်ရောက်ခြင်းခံရသည့် ကလေးငယ်များအား ဘေးကင်းလုံခြုံသော ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုဖန်တီးပေးပြီး ပူးပေါင်းပါဝင်မှုဖြင့် စီမံဆောင်ရွက်ထားသည့် နေရာများဖြစ်သည်။ CFS ၏ ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းထားသော အစီအစဉ်များတွင် ကစားခြင်း၊ အပန်းဖြေခြင်း၊ ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုနီးနှယ်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထောက်ပံ့မှုပေးသည့် အစီအစဉ်များအပြင် ဝန်ဆောင်မှုများ၊ အခြားရရှိသည့်အထောက်အပံ့များနှင့် ပတ်သတ်သောအချက်အလက်များလည်း ပါဝင်သည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် CFS သည် ကာလတိုမှ အလယ်အလတ်ကာလအတိုင်းအတာရှိသော တုံ့ပြန်မှုအစီအစဉ်တစ်ခုဖြစ်ပြီး ရွက်ဖျင်တဲ့ သို့မဟုတ် ယာယီနေရာများ (ကျောင်းများ၊ သစ်ပင်အောက် သို့မဟုတ် အဆောက်အဦအလွတ်)များတွင် မကြာမကြာ လုပ်ဆောင်လေ့ရှိသည်။

ထပ်မံသိရှိလိုပါက IFRC လူမှုနီးနှယ်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစင်တာနှင့် World Vision International (2018) ၏ 'လူသားချင်းစာနာမှုထောက်ထားမှုဆိုင်ရာ အခြေအနေများတွင် ကလေးများနှင့်လိုက်ဖက်စေရန် ရည်ရွယ်ဖန်တီးထားသော နေရာများအတွက် အထောက်အကူပြုနည်း' များတွင် **ကြည့်ရှုနိုင်သည်။**

ကလေးငယ်များ၏ ကြံ့ခံနိုင်မှုအတွက် အစီအစဉ်များ

ကလေးများ၏ ကြံ့ခံနိုင်မှုအစီအစဉ်များသည် ဘေးဒုက္ခအခက်အခဲများ၏ သက်ရောက်မှုကိုခံရသော ကလေးများအတွက် အစုံလိုက်ဖွဲ့စည်းစီစဉ်ထားသော လူမှုနီးနှယ်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများ ဖြစ်သည်။ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများသည် ပါဝင်သည့် ကလေးအုပ်စုများ၏ ထူးခြားမှု၊ သူတို့၏လိုအပ်ချက်များ၊ စိန်ခေါ်မှုများနှင့် အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်စေရန် စီမံပေးထားသည်။

ထပ်မံသိရှိလိုပါက IFRC PS စင်တာ၏ စာကြည့်တိုက် www.pscentre.org ရှိ ကလေးငယ်များ၏ ကြံ့ခံနိုင်မှုအတွက် အစီအစဉ်အစဉ်များတွင် **ဖတ်ရှုနိုင်သည်။**

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်မှုဆိုင်ရာ အစီအစဉ်များ

ဘဝတွက်တာရှင်သန်မှုအတွက်လိုအပ်သောကျွမ်းကျင်မှုဆိုင်ရာ အစီအစဉ်များသည် ကလေးများအား သတင်းအချက်အလက်များရရှိပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ခြင်း၊ ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်ခြင်း၊ ကျိုးကြောင်းဆီလျော်ပြီး ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိစေခြင်း၊ အခြားသူများနှင့် မျှဝေခံစားနိုင်စေခြင်း၊ ထိရောက်စွာ ပြောဆိုဆက်ဆံနိုင်ခြင်း၊ ကောင်းမွန်သောဆက်ဆံရေးများကို တည်ဆောက်နိုင်ခြင်းနှင့် အကျိုးရှိအရာရောက်သော နည်းဟန်များဖြင့် ဘဝကို ဖြတ်သန်းနိုင်ခြင်းတို့ရရှိစေရန် ရည်ရွယ်သည်။ ဤကျွမ်းကျင်မှုများသည် ဘဝတစ်လျှောက်တွင် တွေ့ကြုံရသော အခြေအနေများ၌ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ ကောင်းမွန်စေရန် မြှင့်တင်ပေးသော လိုအပ်သည့်စွမ်းရည်များဖြစ်သည်။ ဥပမာ - ညှိနှိုင်းမှုစွမ်းရည်ကဲ့သို့သော လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုများ၊ သို့မဟုတ် ငွေရေးကြေးရေးမည်သို့စီမံခန့်ခွဲမှုကဲ့သို့သော ဘဝအတွက်လိုအပ်သည့် ကျွမ်းကျင်မှုများ၊ သို့မဟုတ်

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

အခြေအနေတစ်ခုကို ဆန်းစစ်နိုင်ရန်နှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်မှန်ကန်စွာချနိုင်ရန် ကူညီနိုင်သည့် သိမြင်ထိုးထွင်းမှုဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုစွမ်းရည်များစသည်တို့ ဖြစ်သည်။

ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်မှုဆိုင်ရာစွမ်းရည်များနှင့်ပတ်သတ်သော အစီအစဉ်များနှင့် လှုပ်ရှားမှုများအကြောင်းကို ထပ်မံသိရှိလိုပါက IFRC PS စာကြည့်တိုက်ရှိ www.pscentre.org ဘဝတွက်တာကျွမ်းကျင်မှုများ - ဘဝအတွက်ကျွမ်းကျင်မှုများတွင် **ကြည့်ပါ။**

အားကစားနှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုအစီအစဉ်များ

အားကစားနှင့် ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုအစီအစဉ်များသည် ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေး၊ ထိုးထွင်းသိမြင်နိုင်မှု၊ လူမှုနီးနှွယ်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကောင်းမွန်စွာနေထိုင်မှုတို့အပေါ် ကောင်းမွန်သောအကျိုးသက်ရောက်မှုများ ရှိပေသည်။ ကိုယ်ကာယစွမ်းရည်များကို တိုးတက်စေပြီး ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတက်ကြွလှုပ်ရှားနေသော ကလေးများနှင့် လူငယ်များသည် အရွယ်ရောက်အသက်ရလာလျှင်လည်း ပိုမိုကျန်းမာသော ဘဝများဖြင့် နေထိုင်ရနိုင်ခြေ ပိုများသည်။ ခန္ဓာကိုယ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သွက်လက်သောကလေးများသည် ကျောင်းနေပိုပျော်၍ တက်ကြွသောကလေးများမှာ ကျောင်းသင်ခန်းစာတွင်လည်း ရလာဒ်ပိုမိုကောင်းမွန်လေ့ရှိသည်။

အားကစားနှင့် ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုများအကြောင်းကို ထပ်မံသိရှိလိုပါက IFRC PS စင်တာ၏ စာကြည့်တိုက် www.pscentre.org ရှိ အတူတူ လှုပ်ရှားခြင်းတွင် **ဖတ်ရှုနိုင်သည်။**

စိတ်သောကရောက်နေသောကလေးများအား ကူညီခြင်း -

ကလေးများအတွက် PFA

ကလေးများအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုသည် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအတွက်ပြုစုထားသော လမ်းစဉ်အတိုင်းပင် ကူညီသောလုပ်ဆောင်ချက်များကို လိုက်နာရမည်ဖြစ်သည်။ “ကြည့်ပါ၊ နားထောင်ပါ နှင့် ချိတ်ဆက်ပါ” တို့ဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း လူကြီးများနှင့် ကလေးများကို ကူညီရာတွင် အဓိကမတူညီမှုများလည်းရှိသလို အောက်တွင် ဖော်ပြထားသကဲ့သို့ ထပ်တိုးလုပ်ဆောင်ချက်များလိုအပ်သည်လည်း ရှိသည်။

‘ကြည့်ရှုပါ’ ဆိုသည်မှာ

- ဘာတွေဖြစ်ခဲ့သလဲ ဆိုသည့် သတင်းအချက်အလက်များ
- ဘေးကင်းလုံခြုံမှုနှင့် လုံခြုံရေးထိပါးလာနိုင်သော အလားအလာများ
- ဘယ်သူက ကလေးနှင့် အတူရှိနေသလဲ သို့မဟုတ် ကလေးတစ်ယောက်တည်းဖြစ်နေသလား
- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာများ

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

- ချက်ခြင်းလိုအပ်သော အခြေခံနှင့် လက်တွေ့ကျပြီး ကာကွယ်မှုအတွက် လိုအပ်ချက်များ
- စိတ်ခံစားချက်နှင့်ဆိုင်သော တုံ့ပြန်မှုများ စသည်တို့ကို ကြည့်ရှုရန် ဆိုလိုသည်။

ဖြစ်စဉ်တစ်ခု

အိမ်ရှိပြဿနာများအပေါ်တုံ့ပြန်ပုံများ

ဂျက်စီသည် မြို့ကြီးတစ်ခုရှိ ကျောင်းချိန်အပြီးစောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုတွင် အကူဝန်ထမ်းအဖြစ် လုပ်ကိုင်ခဲ့သည်။ တစ်နေ့တွင် သူမ၏ကလေးများထဲမှ တစ်ယောက်ဖြစ်သော အသက် (၁၃) နှစ်အရွယ် ပီတာသည် နဂိုက ပျော်ရွှင်တတ်ပြီး လူမှုဆက်ဆံရေးကောင်းသောကလေးဖြစ်ခဲ့သော်လည်း ယခုတွင် နေ့လည်ပိုင်းအချိန်အများစုကို တစ်ယောက်တည်း ကုန်ဆုံးနေသည်ကို တွေ့ရ၏။ သူ၏ရှေ့တွင် စာအုပ်တစ်အုပ်ကို ဖွင့်ထားပြီး စာဖတ်နေပုံရသော်လည်း သူ့အပြုအမူများကို သူမ လေ့လာမိသလောက် သူသည် စာအုပ်ကို ဖတ်နေခြင်းမဟုတ်ဘဲ ဒီတိုင်း ငေးကြည့်နေခြင်းသာဖြစ်ပြီး စာမျက်နှာလှည့်သည်ကိုလည်း မတွေ့ရပေ။

သူမသည် ပီတာနားသို့ ချဉ်းကပ်လိုက်ပြီး ဘေးတွင် ထိုင်လို့ရမလားဟုမေးလိုက်သည်။ သူ မော့ကြည့်လာသောအခါ သူ့မျက်ဝန်းထဲတွင် မျက်ရည်များရှိနေသည်ကို ဂျင်စီမြင်လိုက်ရသည်။ သူမက စကားပြောရပိုအဆင်ပြေစေရန် သူမနှင့်အတူ တိတ်ဆိတ်သည့်အခန်းထောင့်တစ်နေရာသို့သွားမလားဟု မေးသောအခါ သူမဘောတူခဲ့၏။ ပီတာက လွန်ခဲ့သည့်ညက သူ့မိဘနှစ်ဦး ကွာရှင်းတော့မည်ဟု သူ့အား ပြောသည့်အကြောင်း သူမကို ပြောပြလာသည်။ အလွန်ပင် စိတ်ဆိုး၊ စိတ်ပျက်ရပြီး ထိုအကြောင်းကိုတွေးမိတိုင်း ငိုနေမိသောကြောင့် သူ့သူငယ်ချင်းများကိုလည်း ပြောမပြချင်ခဲ့ပေ။ နွေရာသီပိတ်ရက်တွင် မိသားစုလိုက်ခရီးသွားရမည်ဟုမှတ်ယူထားသော်လည်း ယခုတော့ အရာအားလုံးက ပြောင်းလဲသွားခဲ့သည်။ သူသည် ခရီးသွားရမည့်အစား သူ့အမေ အိမ်အသစ်သို့ပြောင်းရန် ကူညီပေးရမည်ဖြစ်၏။ သူသည် သူ၏မိဘများနှင့် သူ့ဘဝကြီးကိုလည်း မုန်းတီးပြီး ညနေ အိမ်သို့မပြန်တော့ရန် စီစဉ်နေခဲ့သည်။ အမှန်မှာ သူသည် ထွက်ပြေးချင်နေခဲ့ခြင်းသာဖြစ်သည်။

ဂျက်စီက ပီတာ စိတ်ဆိုးသည်ကို သူမ အပြည့်အဝနားလည်ကြောင်း ပြောသည်။ ဤအရာသည် ပျော်စရာအခြေအနေတစ်ခုမဟုတ်ဘဲ သူ့အတွက် ခက်ခဲသောဘဝ၏ အစပင်ဖြစ်သည်။ သူမသည် သူ့အနေဖြင့် အခြားသူများနှင့် အတူရှိမနေချင်သည်ကို နားလည်ကြောင်းနှင့် သူ့ဆန္ဒရှိပါက တိတ်ဆိတ်သည့်အခန်းထဲတွင် တစ်ယောက်တည်းနေနိုင်ကြောင်း ပြောပြခဲ့သည်။ သူထွက်ပြေးမည့်အစီအစဉ်နှင့်ပတ်သတ်၍လည်း စကားပြောဖြစ်ခဲ့ပြီး သူမက အရာအားလုံးသည် မျှော်လင့်ချက်မဲ့နေပြီး ဆိုးရွားနေသည်ဟု သူခံစားနေရမည်ဖြစ်သော်လည်း ထွက်ပြေးခြင်းသည် ကိစ္စများကို ပိုဆိုးလာစေမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောခဲ့သည်။ ၎င်းအစား ယခုဖြစ်ရပ်သည် သူ့အတွက် မည်မျှခက်ခဲနေကြောင်းကို သူ့မိဘများနားလည်နိုင်စေရန်အတွက် သူ၏ခံစားချက်များကို မိဘဖြစ်သူတို့အား ဖွင့်ပြောရန် စဉ်းစားကြည့်သင့်ကြောင်း သူမက တိုက်တွန်းခဲ့သည်။

ဂျက်စီသည် ပီတာက ထွက်ပြေးရန်ကြိမ်းဝါးခဲ့သောကြောင့် ညတွင် အိမ်မပြန်မှာကို စိုးရိမ်နေခဲ့၏။ ထို့ကြောင့် ဂျက်စီသည် ပီတာအား မိဘများဆီသို့ ဖုန်းခေါ်ရန် အကြံပေးပြီး ပုံမှန်ဘတ်စ်ကားနှင့် ကျောင်းပြန်နေကျဖြစ်သော်လည်း

ယနေ့တွင် မိဘများအား လာကြိုပေးရန် ပြောစေခဲ့သည်။ သူ့ခံစားချက်များကို မိဘများအား ပြောပြလိုက်လျှင် အကူအညီဖြစ်မည်ဆိုပါက ထိုသို့ပြောချိန်တွင် သူမဝမ်းသာစွာ ဘေးတွင်ရှိနေပေးမှာဖြစ်ကြောင်း ပြောသည်။ ပီတာက ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြောပြီး သူလည်း ထိုသို့ပြောအလွန်ပြောလိုကြောင်း ပြောခဲ့သည်။ သူမသာ အခန်းထဲတွင် အတူရှိနေပေးလျှင် သူ့ခံစားချက်များကို ပြောပြရန် သူ့အတွက် ပိုမိုလွယ်ကူမည်ဖြစ်သည်။

ပထမဦးစွာ ထပ်မံလုပ်ဆောင်ရန်မှာ အုပ်ထိန်းသူမဲ့နေသောကလေးများကို ကူညီခြင်းလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို လိုက်နာရန်အတွက် ကလေးနှင့်အတူ မည်သူလိုက်ပါလာသလဲ သို့မဟုတ် ကလေးတစ်ယောက်တည်း ဖြစ်နေသလားဆိုသည်ကို ဆန်းစစ်ရန်ဖြစ်သည်။ ကလေးသည် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများနှင့်အတူ ဖြစ်ပါက ထိုသူများအား ကလေးကို သက်တောင့်သက်သာဖြစ်စေနိုင်ရန်နှင့် ဂရုစိုက်ပေးနိုင်ရန် ကူညီပေးပါ။ အချို့အကြောင်းရင်းများကြောင့် ထိုသို့မဖြစ်နိုင်ပါက ကလေးကို ဂရုစိုက်ပေးရာတွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူကိုတတ်နိုင်သမျှ ပါဝင်လုပ်ဆောင်စေပြီး ကလေးအတွက် အကူအညီဖြစ်စေမည့်အရာများအကြောင်းကို ဂရုတစိုက်ဖြင့် အားလုံးရှင်းပြပေးရန်လိုသည်။ သင်တို့တွင် ကူညီချင်စိတ်ရှိကြောင်းကို ပြုစုစောင့်ရှောက်သူက သိနေရန် အရေးကြီးပါသည်။ ထိုမှသာ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတို့က သူတို့၏ ကလေးငယ်များကို ကူညီနိုင်မည့် မည်သည့်လုပ်ရပ်ကိုမဆို သိနားလည်ပြီး ကူညီမှုပြုရန် ခွင့်ပြုချက်ပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ဒုတိယအနေဖြင့် ထပ်မံလုပ်ဆောင်ရမည်မှာ ကာကွယ်မှုလိုအပ်ချက်များကို အာရုံစိုက်ရန်ဖြစ်သည်။ ကလေးကို ဘေးကင်းလုံခြုံသောနေရာတွင် နေနိုင်ရန်နှင့် အမြတ်ထုတ်ခြင်း သို့မဟုတ် ညှင်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်း အန္တရာယ်များမရှိစေရန် သေချာအောင် လုပ်ဆောင်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။

‘နားထောင်ပါ’ ဆိုသည်မှာ ကူညီပေးမည့်သူက မည်သို့

- ကလေးကို ချဉ်းကပ်ရန်နှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မိတ်ဆက်ရန်
- ကလေးကို စိတ်တည်ငြိမ်အောင် လုပ်ဆောင်ပေးရန်
- အာရုံစိုက်ပေးကာ ဂရုတစိုက်နားထောင်ပေးရန်
- ကလေး၏ တုံ့ပြန်မှုများ၊ ခံစားချက်များကို လက်ခံပေးရန်နှင့် အတည်ပြုပေးရန်
- အသက်အရွယ်နှင့်လိုက်သော မေးခွန်းများမေးပြီး ကလေး၏ လိုအပ်ချက်နှင့် စိုးရိမ်မှုများကို မေးမြန်းရန်
- ကလေးအတွက် သူတို့၏ လက်ငင်းလိုအပ်ချက်များနှင့် ပြဿနာများအား ကူညီအဖြေရှာပေးရန် စသည့်အချက်များကိုသိလာစေရန် နားထောင်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

PFA လုပ်ဆောင်ရာတွင် ‘နားထောင်ပါ’ မူဝါဒလမ်းစဉ်နှင့်ပတ်သတ်၍ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများနှင့် ကလေးများကြား အရေးကြီးသော ကွာခြားချက်မှာ ‘ကလေးများနှင့် မည်သို့ဆက်သွယ်ရန်’ ဆိုသည့်အပိုင်းဖြစ်သည်။ ကလေးသည် မိဘဖြစ်သူ သို့မဟုတ် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများနှင့် အတူရှိနေပါက သူတို့၏ကလေးနှင့် ဆက်သွယ်မှုမပြုလုပ်မီ သက်ဆိုင်သူများထံမှ ခွင့်ပြုချက်အရင်တောင်းပါ။ ကလေးများသည် အသက်အရွယ်၊ စိတ်ခံစားချက်နှင့် လူမှုဆက်ဆံရေးဖွံ့ဖြိုးမှုအပေါ်လိုက်၍ ပြောဆိုဆက်သွယ်ပုံများ ကွဲပြားလေ့ရှိသည်။ ကလေးများသည် သူတို့၏ကျင့်သားရမှုအပိုင်း၊ သူတို့၏ပတ်ဝန်းကျင်ရှိလောကကြီးကို နားလည်မှုနှင့် သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဖော်ပြနိုင်စွမ်းတို့အပေါ်မူတည်၍ အခြားသူများနှင့် သူတို့ အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်မှုပြုလုပ်တတ်ကြသည်။

ဆက်သွယ်ခြင်းဟူသည် စကားဖြင့်ပြောခြင်းမျှသာ မဟုတ်သည်ကို သတိချပ်ပါ။ ၎င်းတွင် ကိုယ်ဟန်အမူအရာ၊ မျက်လုံးချင်း ဆက်သွယ်မှု၊ ကလေးနှင့် သို့မဟုတ် ဘေးမှအခြားသူများနှင့် အခြားသော အပြန်အလှန်ဆက်သွယ်မှုများလည်း ပါဝင်သည်။ ကလေးနှင့်စကားပြောရာတွင် သူနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အမြင့် ရေပြင်ညီရှိစေရန် ကြိုးစားပါ။ ကလေးသည် ငယ်လွန်းနေပါက ကူညီပေးမည့်သူက တပြေးညီဖြစ်စေရန် ထိုင်ချခြင်း သို့မဟုတ် ဒူးထောက်ခြင်းဖြင့် တပြေးတည်းအနေအထားဖြစ်ရန် ကြိုးစားပါ။ ဆက်သွယ်ခြင်းသည် လူမှုရေးစံနှုန်းများ၊ သင့်လျော်သော အပြုအမူနှင့် မျှော်လင့်ချက်များကို သိရှိခြင်းလည်း ဖြစ်သည်။ အချို့သော ယဉ်ကျေးမှုများတွင် ဥပမာအားဖြင့် မိန်းမငယ်လေးများသည် အမျိုးသားများနှင့် စကားပြောရန် မသင့်တော်ခြင်း သို့မဟုတ် ကလေးများသည် လူကြီးများအား တိုက်ရိုက်မျက်လုံးချင်းကြည့်ရန် မသင့်တော်ခြင်းတို့ ရှိသည်။

ကလေးများသည်လည်း လူကြီးများနည်းတူ သူတို့တွေ့မိသမျှကို မေးခွန်းမထုတ်ကြပေ။ အကြောင်းမှာ သူတို့၏ မေးခွန်းများကြောင့် လူကြီးများ စိတ်ဆိုးသွားမည်ကိုကြောက်ခြင်း သို့မဟုတ် ရလာမည့်အဖြေကိုကြောက်ခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဤအရာကိုကိုင်တွယ်ရန် နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခုသည် ကလေးများ မေးလာနိုင်မည့်မေးခွန်းများကို ကြိုတင်ခန့်မှန်းကာလက်ဦးမှုယူလိုက်ပြီး သူတို့မမေးလိုက်ရဘဲ အဖြေပေးခြင်းဖြစ်သည်။ အသက်အရွယ်နှင့် သင့်တော်မည့် သတင်းအချက်အလက်များကိုသာ မျှဝေရမည်ကို သတိထားရန် လိုသည်။

၎င်းသည် လူကြီးများတွင်
အလုပ်ဖြစ်သကဲ့သို့
ကလေးများကိုလည်း သူတို့၏
တုံ့ပြန်ပုံများသည်
ပုံမှန်သာဖြစ်ကြောင်း
နားလည်စေရန် ကူညီပေးသည်။
ကလေးများသည် သူတို့၏
တုံ့ပြန်ပုံများ၊

ကလေးငယ်များနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်း

ကလေးငယ်များသည် အထူးသဖြင့် လူကြီးများနှင့် ဆက်သွယ်ပုံချင်းမတူညီကြပါ။ ကလေးငယ်အများစုသည် ကြွယ်ဝသော ဝေါဟာရများကို မသိသောကြောင့် သူတို့၏စိတ်သောကရောက်ခဲ့ရသည့် အတွေ့အကြုံများ အကြောင်းကို စကားဖြင့်ရှင်းလင်းစွာ မဖော်ပြတတ်ကြပေ။ သူတို့သည် စိတ်သောကရောက်မှုကို သူတို့၏ အပြုအမူများ၊ အခြားသူများနှင့် အပြန်အလှန်ထိတွေ့ဆက်ဆံပုံ သို့မဟုတ် သူတို့၏အတွေးများအား ပုံဆွဲပြခြင်း၊ ပုံပြင်ပြောခြင်းစသည့် အခြားနည်းလမ်းများမှတစ်ဆင့် ဖော်ပြတတ်ကြသည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

ခံစားချက်များနှင့်ပတ်သတ်ပြီး စိတ်ရှုပ်ထွေးမှုကို ခံစားရနိုင်သည့်အပြင် တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် မည်သို့မျှဝေရမည်ကိုလည်း မသိချေ။ ၎င်းသည် သူတို့၏ တုံ့ပြန်ပုံများ၊ ခံစားချက်များသည် ပုံမှန်သာဖြစ်ကြောင်းနှင့် အလားတူအခြေအနေများ၌ အခြားကလေးများသည်လည်း ထိုသို့အလားတူခံစားချက်နှင့် တုံ့ပြန်ပုံများရှိတတ်ကြောင်း ရှင်းပြနိုင်ရန် ကူညီပေးသည်။

ဘေးဒုက္ခဖြစ်နေချိန်တွင် ကလေးများနှင့် ဖေးမဆက်သွယ်နိုင်ရန် အကြံပြုချက်များ

- ဘေးဒုက္ခသက်ရောက်မှုခံခဲ့ရသောကလေးများသည် သတင်းအချက်အလက်လိုအပ်သည်။ လောကကြီးအပေါ် နှင့် သူတို့ကိုယ်သူတို့နားလည်မှုပြန်လည်တည်ဆောက်ရန် ‘ဘာတွေဖြစ်ခဲ့သလဲ’ နှင့် ‘ဘာကြောင့်လဲ’ ဆိုသည်တို့ကို သိရန်လိုအပ်သည်။ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအား ကလေးများက သတင်းအချက်အလက်ကို တက်ကြွစွာ ရှာဖွေနေပါက ဖြစ်ခဲ့သည့်အကြောင်းနှင့်ပတ်သတ်ပြီး ကလေးများနှင့်စကားပြောပေးရန် တိုက်တွန်းပါ။
- ကလေးများအား သူတို့ကိုယ်အကြောင်းဖွင့်ဟပြောဆိုနိုင်ရန် အခွင့်အရေးများ ဖန်တီးပေးပါ။ မေးခွန်းများမေးနိုင်ရန် တိုက်တွန်းပြီးနှင့် သူတို့၏ မေးခွန်းများက ညွှန်ပြမှုဖြစ်လာစေရန် လုပ်ဆောင်ပါ။ ကလေးများအား အသက်အရွယ်အရ သင့်တော်ပြီး ရိုးသားသော ရှင်းပြချက်များပေး၍ ဖြစ်ခဲ့သောအခြေအနေများကို စိတ်မပူစေရန် နှစ်သိမ့်ပေးပါ။
- ကလေးများနှင့် ဖေးမဆက်သွယ်ခြင်းဆိုသည်မှာ အခြေအနေတစ်ခုအပေါ် သူတို့၏ခံစားချက်များကို အသိအမှတ်ပြုပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ဖြေကြားရန်နှင့် အကြောင်းအရာတစ်ခုလုံးကို အမှန်တကယ်နားထောင်နိုင်ရန် အချိန်ယူပါ။
- ကလေးငယ်၏အဆင့်နှင့်ညီမျှစွာ ပြောဆိုဆက်သွယ်ပြီး သူတို့တွေ့ကြုံရသည်များ၊ ခံစားချက်များကို သူတို့၏ကိုယ်ပိုင်ဟန်အတိုင်း ပြောပြနိုင်ရန် ညင်သာစွာ အားပေးတိုက်တွန်းပါ။
- လေးစားမှုကို ပြသပါ။ ကလေးငယ်တစ်ယောက်ကို အော်ခြင်း၊ နှုတ်ဖြင့်ဆဲရေးတိုင်းထွာခြင်းများ မပြုလုပ်ပါနှင့်။
- ကလေး၏အတွေးအမြင်ကို သင်သိနေသည်ဟု မယူဆပါနှင့်။
- ကလေး၏အားစိုက်ထုတ်မှုများကို အားပေးထောက်ပံ့ပြီး အခြားသူများကို စကားပြောသကဲ့သို့ လေးလေးစားစားဖြင့် ပြောဆိုပါ။ “ကျေးဇူးပြုပြီး” နှင့် “ကျေးဇူးတင်ပါတယ်” စသည်တို့ကို ပြောပေးပါ။
- ကလေးစကားပြောနေချိန်တွင် အာရုံစိုက်၍ ကလေးအားကြည့်ပေးပြီး ပြောပြသည်များကို နားထောင်ပေးပါ။

အနုတ်သဘောဆောင်သော ဆက်သွယ်ခြင်းကို ရှောင်ရှားခြင်း

ကလေးများသည် စိတ်ဖိစီးမှုကို ပုံစံတစ်မျိုးမျိုးဖြင့် ကြုံတွေ့ရသည့်အခါ ပို၍အားငယ်တတ်လာပြီး ပိုမို ရန်လိုတတ်လာခြင်း သို့မဟုတ် သူတို့၏ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအား တွယ်ကပ်ခြင်းစသည်တို့ ဖြစ်လာနိုင်သည်။ လူကြီးများသည် ကလေးများအား ဝေဖန်လိုသော၊ အနုတ်သဘောဆောင်သော အသံအနေအသံထားမျိုးဖြင့် ပြောဆိုလေ့ရှိနိုင်သည်။ ထိုကဲ့သို့ ပြောဆိုပုံသည် အကူအညီမဖြစ်စေပါ။ ကလေးများအား သူတို့သည်

စကားနားမထောင်ဘဲ ဆိုးသည် သို့မဟုတ် စိတ်တိုစရာကောင်းသည်ဟူသောပုံစံမျိုးနှင့် တုံ့ပြန်မည့်အစား သူတို့ကို ဖေးမပေးရန်နှင့် အပြုသဘောဖြင့် ကုစားမှုပြုသောအပြုအမူများ အားကောင်းစေရန် အလေးထားပြီး ကြိုးစားကြည့်သင့်သည်။

‘ချိတ်ဆက်ပါ’ ဆိုသည်မှာ

- ဖြစ်နိုင်ပါက ကလေး၏လိုအပ်ချက်များကို ကလေးနှင့်အတူ ဆန်းစစ်ပေးခြင်း
- ကလေးအား ကာကွယ်မှုနှင့် အခြေခံလိုအပ်ချက်များအတွက် ဝန်ဆောင်မှုများရယူနိုင်ရန် ကူညီပေးခြင်း
- အသက်အရွယ်နှင့် သင့်တော်သော အချက်အလက်များကိုပေးခြင်း
- ကလေးအား သူချစ်ရသူများနှင့်ဆက်သွယ်ပေးခြင်း၊ လိုအပ်ပါက လူမှုဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးခြင်း စသည်တို့ကို ဆိုလိုသည်။

ကလေးတစ်ယောက်၏ လိုအပ်ချက်များကို အကဲဖြတ်ခြင်း

ကလေးများအား စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုပေးရာတွင် ‘ချိတ်ဆက်ပါ’ ကဏ္ဍမှ အဓိကကွာခြားချက်သည် ချိတ်ဆက်မှုလုပ်ရန် ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်းနှင့်ပတ်သတ်ပြီး ကူညီပေးမည့်သူတွင် မတူညီသောတာဝန်ရှိနေခြင်း ဖြစ်သည်။ လူကြီးများကို ကူညီသည့်အခါ အကူအညီပေးမည့်သူသည် ထိုသူတို့လိုအပ်သည်များကို ရယူပေးနိုင်ရန် ဆုံးဖြတ်ချက်ချရာတွင် ထိုသူတို့ကိုယ်တိုင်တတ်နိုင်သမျှများများ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ရန် အားထုတ်ကြရသည်။ သို့သော် ကလေးများနှင့်မူ ကူညီမည့်သူများက ကလေး၏အသက်အရွယ်ကိုလိုက်ပြီး ကိုယ်စားဆုံးဖြတ်ချက် ချပေးရနိုင်သည်။ အသက်ပိုကြီးသော ကလေးများက သူတို့၏လိုအပ်ချက်များကို သတ်မှတ်ခြင်းနှင့် ၎င်းတို့ကိုရယူခြင်းတွင် ကိုယ်တိုင်ပါဝင်နိုင်ကြသော်လည်း အသက်ငယ်သည့် ကလေးငယ်များမှာ သူတို့လိုအပ်သည့်အရာကို နားလည်နိုင်စွမ်းရော၊ ဖော်ပြနိုင်စွမ်းပါ မရှိတတ်ကြပေ။

အစ်ကိုအစ်မများ၊ မိဘများ သို့မဟုတ် အခြားပြုစုစောင့်ရှောက်သူများသည် ကလေးနှင့်အတူ လိုက်ပါလာပါက ကလေး၏ လိုအပ်ချက်များကို အကဲဖြတ်သတ်မှတ်ရန်နှင့် ဖြည့်ဆည်းရန် တတ်နိုင်သမျှများများ ပါဝင်လုပ်ဆောင်သင့်သည်။ ကလေးတစ်ယောက်သည် အတူလိုက်ပါသည့်သူမရှိပါက သို့မဟုတ် တစ်ယောက်တည်း ကွဲပြီး ရောက်လာပါက ကူညီမည့်သူသည် ကလေးများအား ကာကွယ်ရန်နှင့် ဂရုစိုက်မှုပြုနိုင်ရန် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို လိုက်နာသင့်ပေသည်။

ကာကွယ်ပေးရန် လိုအပ်ချက်များ

ဂရုစိုက်မှုနှင့် ကာကွယ်ပေးမှုအတွက် ကလေးများသည် လူကြီးများအား မှီခိုရ၏။ သူတို့၏ ခန္ဓာအရွယ်အစားသေးငယ်မှု၊ အားအင်နည်းပါးခြင်း၊ လူကြီးများအပေါ်မှီခိုမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုအစောပိုင်းအဆင့်တွင်သာရှိမှုတို့ကြောင့် အနိုင်ကျင့်ခံရခြင်းနှင့် ခေါင်းပုံဖြတ်ခံရခြင်း ကြုံတွေ့လွယ်သည်။ ကပ်ဘေးအခြေအနေများ၌ သူတို့တွင် ပုံမှန်ရှိထားသော မိသားစုကာကွယ်မှုနှင့် ဖေးမပေးမှုစနစ်များကို ခြိမ်းခြောက်ခံရခြင်း၊ ပျက်စီးခြင်း သို့မဟုတ် ဖျက်ဆီးခံရခြင်းများဖြစ်လာသည့်အခါ

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

ကလေးငယ်များ၏ အနိုင်ကျင့်ခံရနိုင်ခြေ မြင့်တက်လာလေ့ရှိသည်။ အကျပ်အတည်း ပြဿနာများကြားတွင် လူကြီးများရင်ဆိုင်ရသည့် အန္တရာယ်အလားအလာများအပြင် ကလေးများသည် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများနှင့် ကွဲကွာခြင်း၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် အခြားပုံစံများဖြင့် ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခံရခြင်း သို့မဟုတ် ပြန်ပေးဆွဲခံရခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်သည်။ စိတ်သောကရောက်နေသော ကလေးများ (အထူးသဖြင့် အုပ်ထိန်းသူမရှိဘဲ အဖော်မဲ့နေသော ကလေးများ) အတွက် သင့်တော်သည့် သက်ဆိုင်ရာကာကွယ်ရေးဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးရန် အလွန်အရေးကြီးသည်။

အသက်အရွယ်နှင့်သင့်တော်သော သတင်းအချက်အလက်များ

ကလေးသည် အခြေအနေအပေါ် မည်သည့်အတိုင်းအတာအထိ နားလည်နိုင်သည်၊ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရန် မည်သည့်အခြေအနေက သင့်တော်သည်စသည်တို့ကို အကဲဖြတ်နိုင်ရန် ကလေး၏ အသက်အရွယ်နှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။ ကလေးနားမလည်နိုင်သည့် ကိစ္စများကို ဆွေးနွေးခြင်းသည် လက်တွေ့တွင် အကူအညီမဖြစ်နိုင်ပေ။ အကြောင်းအရာများကို ရှင်းပြပြီး ကလေးနားလည်နိုင်သည့် စကားလုံး အသုံးအနှုန်းများကိုသုံး၍ မေးခွန်းများမေးပါ။ ထို့နောက် ကလေးများအား သူတို့နားမလည်သည့်အရာများကို ပြန်မေးခွန်းထုတ်ရန် အားပေးပါ။

ကလေးများအား သူတို့ချစ်ရသူများနှင့် ဆက်သွယ်ပေးခြင်း

ကလေးများသည် ယေဘုယျအားဖြင့် ဘေးတွင် ကြံခံပြီး တည်ငြိမ်သောလူကြီးများနှင့်အတူရှိနေပါက ပို၍ကောင်းမွန်စွာ ကျော်ဖြတ်နိုင်စွမ်းရှိကြသည်။ အကယ်၍ သူတို့၏မိသားစုများနှင့်ကွဲကွာခဲ့ရပါက ပထမဆုံးအဆင့်သည် သူတို့၏ မိသားစု သို့မဟုတ် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများနှင့် ပြန်လည်ပေါင်းစည်းပေးရန် ဖြစ်သည်။ ထိုသို့မဖြစ်နိုင်ပါက သူတို့၏လုံခြုံရေးသေချာစေမည့် ကလေးသူငယ်များ ကာကွယ်ရေးဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ဆက်သွယ်ပေးသင့်သည်။

ကလေးများအား လွှဲပြောင်းမှုများ ပြုလုပ်ခြင်း

ကလေးများအတွက် လွှဲပြောင်းမှုလုပ်ခြင်းသည် လူကြီးများကိုလွှဲပြောင်းမှုလုပ်ခြင်းနှင့် ခြားနားသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ကူညီပေးမည့်သူသည် တစ်ခါတစ်ရံတွင် အရှေ့တွင်ရှင်းပြထားသကဲ့သို့ ကလေးများ (အထူးသဖြင့် ကလေးငယ်လေးများ)အတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်ချပေးရသည်မျိုးရှိတတ်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ဝန်ဆောင်မှုအကူအညီများ ရနိုင်ပါက လွှဲပြောင်းရနိုင်ခြေအရှိဆုံးဖြစ်သည့် ရှုပ်ထွေးသော တုံ့ပြန်ပုံများနှင့် အခြေအနေများအကြောင်းကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည်။

ကလေးများ၏ ရှုပ်ထွေးသောတုံ့ပြန်ပုံများနှင့် အခြေအနေများ

ရှေ့ပိုင်းတွင် ရှင်းပြခဲ့သည့်အတိုင်း အကျပ်အတည်းဖြစ်ရပ်များအပေါ် ကလေးအများစုတွင် အဖြစ်များသော တုံ့ပြန်ပုံများရှိကြသည်။ သို့သော်လည်း အချို့ကလေးများ၏အခြေအနေသည် အကူအညီပေးမည့်သူအနေဖြင့် တုံ့ပြန်ပေးရန် ရှုပ်ထွေးနေခြင်း သို့မဟုတ် သူတို့တွင် ရှုပ်ထွေးသည့်တုံ့ပြန်မှုများရှိနေခြင်းများ ဖြစ်တတ်သည်။ ကလေးငယ်များတွင် စိတ်ဖိစီးစရာဖြစ်ရပ်များအပေါ် ရှုပ်ထွေးသည့် တုံ့ပြန်ပုံများတွေ့ရခြင်းမှာ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ မရှိတော့ခြင်း သို့မဟုတ် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများက ကလေးများ ကျင့်သားရထားသည့်ပုံစံအတိုင်း သူတို့ကို မစောင့်ရှောက်နိုင်တော့ခြင်းများကြောင့်ဖြစ်သည်။ ကလေးငယ်လေးများတွင် ရှုပ်ထွေးသည့်

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

တုံ့ပြန်မှုများရှိနေသည်ဟုပြောနိုင်သော ထင်ရှားသည့်အချက်များမှာ အခြားသူများနှင့် သိသာစွာ ရှောင်ဖယ်လာခြင်း၊ စားသောက်ရန် ငြင်းဆိုခြင်း၊ မည်သည့်အရာ သို့မဟုတ် မည်သူ့အပေါ်မျှ စိတ်ဝင်စားမှုမရှိတော့ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ထပ်တလဲလဲဆက်တိုက်ရန်လိုသော သို့မဟုတ် အကြမ်းဖက်လိုသော အပြုအမူများပြုမူလာခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ အသက်ပိုကြီးသောကလေးများ၏ စိတ်ဖိစီးဖွယ်ဖြစ်ရပ်များအပေါ် ရှုပ်ထွေးသည့် တုံ့ပြန်မှုများသည် လူကြီးများကဲ့သို့တစ်ပုံတည်းဖြစ်သည်ကို တွေ့ရသည်။ ၎င်းတို့မှာ ကာလရှည်ပူဆွေးဝမ်းနည်းခြင်း၊ ရုတ်တရက်အကြောက်လွန်ခြင်း၊ ဘေးဖြစ်စေသောနည်းလမ်းဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှုလျှော့ခြင်းများ၊ စိတ်ကျခြင်း၊ ဒေါသနှင့် စိတ်လိုက်မာန်ပါအပြုအမူများပြုခြင်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အန္တရာယ်ပြုခြင်းနှင့် သတ်သေခြင်း၊ စိတ်ဒဏ်ရာရစေသည့်ဖြစ်ရပ်အပြီး လွန်ကဲစွာတုံ့ပြန်တတ်သည့်စိတ်ဝေဒနာတို့ ဖြစ်သည်။ စိတ်ဒဏ်ရာရစေခဲ့သောဖြစ်ရပ်၏ နောက်ဆက်တွဲအနေဖြင့် ကလေးတစ်ဦးသည် ၎င်းတို့ကို ကောင်းမွန်စွာ ကုစားနိုင်စွမ်းမရှိသည်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဖော်ပြနိုင်သော လက္ခဏာအချို့ရှိပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ သေဆုံးခြင်း သို့မဟုတ် ဘေးကင်းမှုရစေမည့်အကြောင်းတို့ကို အဆက်မပြတ်တွေးနေခြင်း၊ အိပ်ခြင်း၊ စားခြင်း၊ ဒေါသနှင့် အာရုံစူးစိုက်မှုဆိုင်ရာ ပြဿနာများ၊ ကျောင်းသို့သွားရန် ငြင်းဆိုခြင်း၊ အခြားလူများ၊ လူပုဂ္ဂိုလ်များ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သိမြင်ခြင်း၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တန်ဖိုးထားခြင်းတို့အပေါ် အဆိုးမြင်တတ်လာခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

ဖြစ်စဉ်တစ်ခု

ကလေးများအတွက် PFA - ချိတ်ဆက်ခြင်း

လမ်းပျောက်နေသောကလေးတစ်ယောက်အား ကူညီခြင်း

PFA လေ့ကျင့်ရေးဆင်းထားသော စေတနာ့လုပ်အားရှင် လူ့ကပ်စ်သည် ဈေးဝယ်စင်တာအကြီးစားတစ်ခုတွင် အလုပ်လုပ်နေသူဖြစ်သည်။ သောကြာနေ့ ညနေခင်းတစ်ခု၌ ဆိုင်ပိတ်ပြီးနောက် အိမ်ပြန်လမ်းတွင် အသက်လေးငါးနှစ်အရွယ်ဝန်းကျင်ခန့်ရှိမည့် ကလေးလေးတစ်ယောက်သည် စင်တာအနီးတဝိုက်ကိုပတ်၍ တစ်ယောက်တည်းလမ်းလျှောက်နေသည်ကို တွေ့လိုက်ရသည်။ လူ့ကပ်စ်သည် ကောင်လေးအနားသို့ တည်ငြိမ်စွာ ချဉ်းကပ်လိုက်သည်။ ထို့နောက် ကလေးနှင့်တစ်ညီတည်းဖြစ်စေရန် ကိုယ်ကိုကိုင်ချလိုက်ပြီး ကလေး၏နာမည်ကို မေးလိုက်သည်။ ကောင်လေးသည် ကြောက်လန့်နေပုံရပြီး သူ့နာမည်သည် ပီတာဖြစ်ကြောင်း တိုးတိုးလေး ပြောပြသည်။ လူ့ကပ်စ်က သူ့မိဘတွေ ဘယ်မှာလဲလို့မေးကြည့်သောအခါ ကောင်လေးက ခေါင်းကို ခါယမ်းလျက် စတင်ငိုတော့သည်။ သူတို့ဘယ်မှာရှိနေသည်ကို သူမသိကြောင်းနှင့် ရှာတွေ့လိုတွေ့ငြား နေရာစုံတွင် လိုက်ရှာနေခဲ့ကြောင်း ငိုရင်း ပြောပြလာသည်။

လူ့ကပ်စ်က ပီတာအား သူကူညီပေးမည်ဖြစ်ကြောင်းနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံပြီးဖြစ်ကြောင်း ပြောပြခဲ့သည်။ သူက သူ၏ ကြက်ခြေနီအဖွဲ့ဝင်တံဆိပ်ပြားကို ပီတာအား ပြသပြီး ကြက်ခြေနီအဖွဲ့နှင့် သူအလုပ်လုပ်နေကြောင်း ပြောပြသည်။ မိဘများဆီမှ ပျောက်သွားသော ကလေးများအား မိဘများဆီ ပြန်ရှာပို့ပေးခြင်းနှင့်ပတ်သတ်၍ ကူညီပေးရန် သူလေ့ကျင့်ရေးဆင်းထားပြီးဖြစ်ကြောင်းလည်း ကောင်လေးအား ပြောပြခဲ့သည်။ ပီတာသည် လူ့ကပ်စ်အား မျှော်လင့်ချက်အပြည့်ပါသော မျက်လုံးရှုကြီးများနှင့် ကြည့်လိုက်ပြီး လူ့ကပ်စ်၏ လက်ကိုဆွဲလိုက်သည်။ လူ့ကပ်စ်က ပီတာနှင့်အတူ လုံခြုံရေးဝန်ထမ်းဆီ လမ်းလျှောက်သွားလိုက်ပြီး အခြေအနေကိုရှင်းပြရန်နှင့် အကူအညီတောင်းရန်

ရဲသို့ဖုန်းခေါ်ခဲ့သည်။ ရဲကိုစောင့်နေစဉ်အတောအတွင်း လူးကပ်စက ပီတာအား အသားညှပ်ပေါင်မုန့်နှင့် သောက်စရာတစ်ခုပေး၍ ရဲကိုခေါ်ထားပြီးဖြစ်သောကြောင့် သူ၏မိဘများကို ကူညီရှာဖွေပေးရန် လာနေပြီဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြခဲ့သည်။ လူးကပ်စက ရဲများရောက်သည်အထိ ပီတာနှင့်အတူ နေပေးခဲ့သည်။ လူမှုဖူလုံရေးအရာရှိတစ်ဦးလည်း ရဲများနှင့်အတူလိုက်ပါလာခဲ့သည်။ သူမက ပီတာကိုအိမ်ပြန်ပို့ပေးရန် တာဝန်ယူခဲ့ပြီး လူးကပ်စလည်း အိမ်ပြန်ခဲ့သည်။

ရေကြီးမှုနှင့်ကြုံရသော ကလေးများ

မြစ်ရေသည် ကမ်းပါးကိုကျော်လာသည့်အချိန်တွင် မူလတန်းကျောင်းငယ်လေးတစ်ကျောင်းမှာ ရေမြုပ်သွားခဲ့ရ၏။ ရုန်းရင်းဆန်ခတ်ဖြစ်နေချိန်တွင် ကလေးသုံးယောက်သည် သူတို့ဘာသာသူတို့ အမိုးတစ်ခုပေါ်သို့တက်ခဲ့ကြပြီး ယခု သောင်တင်နေပြီဖြစ်သည်။ ကပ်ဘေးကယ်ဆယ်ရေးအဖွဲ့က ကျောင်းရှိကလေးများကို ရှာတွေ့ချိန်တွင် သူတို့အားလုံးသည် ရွဲရွဲစိုလျက် ချမ်းအေးပြီး အလွန်ပင်ကြောက်လန့်နေခဲ့ကြသည်။ ဆရာမများနှင့် အခြားကလေးများကို မတွေ့ရတော့ဘဲ ထိုကလေးများ မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်းနှင့် သူတို့၏မိဘများ သို့မဟုတ် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ မည်သည့်နေရာတွင်ရှိသည်ကိုလည်း မည်သူမှမသိကြပေ။ နောက်ဆုံးတွင် ကယ်ဆယ်ရေးအဖွဲ့က ကလေးများကို သူတို့လှေပေါ်သို့တင်ဆောင်ပြီး အရေးပေါ်စင်တာသို့ ခေါ်သွားပေးခဲ့သည်။ စေတနာ့ဝန်ထမ်း ၃ ဦးက ကလေးတစ်ဦးစီကို လက်ဖြင့်ဆွဲ၍ သူတို့ကိုယ်သူတို့ မိတ်ဆက်ကြသည်။ ကလေးများအား ခြောက်သွေ့သောအဝတ်များ၊ ပူပူနွေးနွေးစားစရာများကိုပေးပြီး စကားပြောရန် တိတ်ဆိတ်သောထောင့်တစ်နေရာဆီသို့ ခေါ်သွားခဲ့သည်။ သူတို့က ကလေးများအား ရေကြီးမှုနှင့်ပတ်သတ်ပြီး ကလေးများအား မေးမြန်းခဲ့ကြသည်။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် ထိုကလေးများသည် ထိုနေ့က မြစ်ရေလျှံမှုတွင် ရေမြုပ်ခဲ့သော ရွာတစ်ရွာမှဖြစ်ကြောင်း စတင်သိရှိခဲ့ရသည်။ သူတို့က ကလေးများအား နယ်မြေလူမှုရေးဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ဆက်သွယ်ပေးမည်ဖြစ်ကြောင်းနှင့် အကူအညီများရောက်သည်အထိ သူတို့ကို စောင့်ရှောက်ပေးမည်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြခဲ့သည်။

အနိုင်ကျင့်မှုကိုရပ်တန့်ရန် ကူညီခြင်း

ဒုက္ခသည်ပြန်လည်နေရာချထားရေးစခန်းရှိ ကလေးဘောလုံးအသင်းသည် ကောင်းမွန်စွာ ကစားနေသည်မှာ ၆ လခန့်ပင်ရှိပြီဖြစ်သည်။ ကူညီသူတစ်ယောက်သည် ထိုနေရာတွင် ကလေးများ ဘောလုံးကစားရင်း ပျော်ရွှင်နေကြသည်ကို ကြည့်ရင်း ပီတိဖြစ်နေခဲ့သည်။ သို့သော် ယခုရက်ပိုင်းအတွင်း ကလေးအချို့က သူတို့သည် အသင်းဥက္ကဋ္ဌကြောက်သည်ဟု သူမအား စတင်ပြောပြလာခဲ့သည်။ ထိုသူသည် အသက်နှစ်ဆယ်အရွယ်ဖြစ်ပြီး ကလေးများကို စတင်အနိုင်ကျင့်နေခဲ့သည်။ ကူညီသူသည် ကလေးများက သူတို့စိုးရိမ်ပူပန်နေသော်လည်း ဘာလုပ်ရမှန်းမသိဖြစ်နေကြောင်း မျှဝေလာသည်ကို နားထောင်ပေးခဲ့သည်။ နောက်အပတ်တွင် သူမက ထိုကိစ္စကို တစ်နည်းနည်းဖြင့် ကူညီရမည်ဟု ဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။ ဘောလုံးလေ့ကျင့်ရေးပြီးသွားသောအခါ သူမသည် ကလေးများနှင့် ထပ်ပြီးစကားပြောသည်။ ဘာဖြစ်နေသလဲဆိုသည်နှင့်ပတ်သတ်ပြီး သူမကို ပြောပြရန် တောင်းဆိုခဲ့၏။ သူတို့အားလုံးက တစ်သံတည်း အသင်းဥက္ကဋ္ဌလုပ်သည့် အဖြစ်အပျက်များအား ပြောပြကြသည်။ ကလေးများ ဘောလုံးပွဲထဲတွင် အမှားတစ်ခုခုလုပ်မိလျှင် ထိုလူက ကလေးများ၏နောက်ကျောနှင့် လက်မောင်းများကို ရိုက်နှက်ပြီး မိဘများနှင့်ပြန်တိုင်လျှင် ပိုဆိုးမည်ဟုလည်း ခြိမ်းခြောက်ခဲ့သည်။ စေတနာ့လုပ်အားရှင်သည်သည် လူမှုဆက်ဆံရေးဝန်ထမ်းအား ချက်ခြင်းပြောရမည်ဖြစ်ကြောင်း သိလိုက်သည်။ သူမက ကလေးများအား သူမ လုပ်ဆောင်မည့် အရေးယူမှုအကြောင်းပြောပြပြီး သူတို့မိဘများရောက်လာသည့်အထိ စောင့်ပြီးလျှင်

မိဘများအားလည်း သူမက မည်သို့လုပ်မည်ဆိုသည့်အကြောင်းကို ရှင်းပြမည်ဟု ပြောခဲ့သည်။

ကလေးတစ်ဦးက ညှင်းပန်းနှိပ်စက်မှု သို့မဟုတ် ခေါင်းပုံဖြတ်မှုကို တွေ့ကြုံခံစားရသည့်အခါမျိုးတွင် ထိုကလေးများကို ကူညီရလျှင် အခြားသူများထက် အခြေအနေက ပိုမိုရှုပ်ထွေးတတ်သည်။ ပို၍ ရှုပ်ထွေးနိုင်သည်မှာ ကျူးလွန်သူက မိဘများ သို့မဟုတ် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ သို့မဟုတ် အခြားသောမိသားစုဝင်များဖြစ်နေသည့်အချိန်မျိုးပင် ဖြစ်သည်။ ဤအခြေအနေတွင် ကလေးကို သူ့မိသားစုအရင်းဆီမှ ကာကွယ်ပေးရန် လိုအပ်နေသည်ဟု ဆိုလိုသည်။ ကလေးတစ်ယောက်သည် အန္တရာယ်ပြုခံရသည် သို့မဟုတ် ညှင်းပန်းနှိပ်စက်ခံရသည်ဟူသော အထောက်အထားရှိပါက ဤအကြောင်းအရာကို သက်ဆိုင်ရာနယ်မြေခံအာဏာပိုင်များဆီသို့ သတင်းပို့ရမည်ဖြစ်ပြီး ကလေးကို နောက်ထပ် အန္တရာယ်ပြုခြင်းမှကာကွယ်နိုင်ရန် အရေးယူမှုများ ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။ များစွာသောနိုင်ငံများတွင် ဤကိစ္စများသည် ရှုပ်ထွေးရသည့်အကြောင်းရင်းမှာ သံသယဖြစ်ဖွယ်ရာအချက်အလက်များရှိရုံဖြင့် ကလေးတစ်ဦးကို သူ့မိသားစုမှဖယ်ထုတ်ရန် မဖြစ်နိုင်သည်များရှိသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ တချို့သောနိုင်ငံအနည်းစုများတွင်မူ ကလေးများကို ခေါ်ထားပြီး ကာကွယ်ပေးမည့်အိမ်များ ရှိနိုင်သည်။

မိဘများနှင့်ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအား သူတို့၏ကလေးကို ဖေးမမှုပေးရန် ကူညီခြင်း

ကလေးတစ်ယောက်ကိုပြုစုပျိုးထောင်ရခြင်းသည် အကျပ်အတည်းအခြေအနေများတွင် ခက်ခဲနိုင်သည်။ အကျပ်အတည်းပြဿနာအတောအတွင်း၌ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများတွင် စိတ်သောကရောက်နေရပြီး သူတို့ကိုယ်တိုင်အတွက် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြနေရချိန်တွင် သူတို့၏ကလေးကို ဂရုစိုက်ရန် အာရုံထားရခြင်းသည် ခက်ခဲ၏။ ကလေးများအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုတွင် မိဘများနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအား သူတို့အခြေအနေကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ကျော်ဖြတ်နိုင်ပြီး ကလေးများကို ထောက်ပံ့မှုပေးနိုင်ရန် ကူညီခြင်းများ ပါဝင်သည်။ အောက်တွင် မိဘများနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအတွက် အကြံပြုချက်များကို ကြည့်ရှုပါ။

စိတ်သောကရောက်နေသောကလေးများအား ကူညီရန် မိဘများနှင့်ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအတွက် အကြံပြုချက်များ

မွေးကင်းစကလေးများ

- မွေးကင်းစကလေးများအား နွေးထွေးလုံခြုံစွာထားပါ။
- ရင်ဝယ်ပိုက်ပေးခြင်းနှင့် ပွေဖက်မှုများ ပြုလုပ်ပေးပါ။
- ဖြစ်နိုင်ပါက ပုံမှန် အစာကျွေးချိန်နှင့် အိပ်ချိန်ထားရှိပေးပါ။
- တည်ငြိမ်ပြီး နူးညံ့သောအသံဖြင့် စကားပြောပေးပါ။
- ကလေးများအား ကျယ်လောင်သောဆူညံသံများနှင့် ရုတ်ရုတ်သဲသဲအခြေအနေများမှ ဝေးရာတွင်ထားပါ။

ကလေးငယ်လေးများ

- ကလေးငယ်လေးများအား အချိန်ပိုပေးပြီး အာရုံစိုက်ပေးပါ။
- ပုံမှန်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များနှင့် အချိန်ဇယားကို တတ်နိုင်သမျှများများလိုက်နာပါ။
- ဖြစ်ခဲ့သည့် မကောင်းသောကိစ္စများနှင့်ပတ်သတ်ပြီး သူတို့အား အပြစ်တင်ခံရမည်မဟုတ်ကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။
- ဖြစ်နိုင်ပါက ကစားရန်နှင့် အနားယူရန် ခွင့်ပြုပေးထားပါ။
- ဖြစ်ခဲ့သည်များနှင့်ပတ်သတ်၍ ကြောက်လန့်စရာအချက်အလက်များမပါစေဘဲ ရိုးရှင်းသည့်အဖြေများကို ပေးပါ။
- ကလေးငယ်များသည် ကြောက်ရွံ့နေလျှင် သို့မဟုတ် ကပ်တွယ်နေလျှင် သူတို့အား နီးနီးကပ်ကပ်တွင် နေနိုင်ရန် ခွင့်ပြုပေးထားပါ။
- သူတို့သည် ဘေးကင်းလုံခြုံနေကြောင်း မကြာခဏ အသိပေးပါ။
- လက်မစုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အိပ်ရာထဲ သေးပေါက်ချခြင်းစသည်ဖြင့် ပိုငယ်သွားသကဲ့သို့ စတင်ပြုမူလာသောကလေးများအား စိတ်ရှည်ပေးပါ။
- ကလေးငယ်လေးများအား သူတို့၏မိသားစုများဆီမှ သိသန့်ခွဲထုတ်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

အသက်ပိုကြီးသော ကလေးများနှင့် ဆယ်ကျော်သက်များ

- သူတို့အား အချိန်ပေးပြီး အာရုံစိုက်ပေးပါ။
- ပုံမှန်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များကို ပုံမှန်လုပ်နိုင်ရန် ကူညီပေးပါ။
- ဘာဖြစ်ခဲ့သလဲနှင့်ပတ်သတ်ပြီး အချက်အလက်များ မျှဝေပေးပါ။ လက်ရှိဘာဖြစ်နေသလဲနှင့်ပတ်သတ်ပြီး ရှင်းပြပေးပါ။
- သူတို့ကို ဝမ်းနည်းခွင့်ပေးပါ။ ကြုံကြုံခိုင်သန်မာနေရန် မမျှော်လင့်မိပါစေနှင့်။
- သူတို့၏အတွေးများ၊ အကြောက်တရားများကို ဝေဖန်ခြင်းမပြုဘဲ နားထောင်ပေးပါ။
- ရှင်းလင်းသောစည်းမျဉ်းများနှင့် မျှော်လင့်ချက်များထားပေးပါ။
- သူတို့ရင်ဆိုင်ရသော အန္တရာယ်များအကြောင်းမေးပြီး ကူညီပေးပါ။ အန္တရာယ်ပြုခံရခြင်းမှ ရှောင်ရှားနိုင်စေရန် မည်သို့အကောင်းဆုံးလုပ်နိုင်မလဲနှင့်ပတ်သတ်ပြီး ဆွေးနွေးပါ။
- အကူအညီဖြစ်စေမည့်အခွင့်အရေးများကို သူတို့အတွက် ရှာဖွေပေးပါ။

လူအုပ်စုများတွင် PFA ပေးခြင်း - အသင်းအဖွဲ့များ အားပေးမခြင်း



လူအုပ်စုများတွင် PFA ပေးခြင်း - အသင်းအဖွဲ့များအား ဖေးမခြင်း

ဤအခန်းတွင်ဖော်ပြထားသော အုပ်စုငယ်များအတွက် PFA ပေးခြင်းနည်းလမ်းသည် အထူးသဖြင့် ကြက်ခြေနီနှင့် လခြမ်းနီဝန်ထမ်းများ၊ စေတနာလုပ်အားရှင်အုပ်စုများကို ရည်ညွှန်းသည်။ များစွာသော ကြက်ခြေနီနှင့် လခြမ်းနီဝန်ထမ်းများ၊ စေတနာလုပ်အားရှင်များသည် ခက်ခဲပြီး ရှုပ်ထွေးသော၊ တစ်ခါတစ်ရံတွင် အန္တရာယ်များသည့် ပတ်ဝန်းကျင်များတွင် အလုပ်လုပ်ကြရသည်။ သူတို့သည် လူတို့အား လက်တွေ့ကျသော အကူအညီများပေးခြင်း၊ နားလည်ပေးခြင်းနှင့် စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာဖေးမမှုများပေးခြင်းဖြင့် အကျပ်အတည်းပြဿနာများကို ဖြတ်သန်းနိုင်စေရန် ကူညီထောက်ပံ့ပေးကြသည်။ သို့သော် အခြားသူများကို ကူညီလိုစိတ်လွန်ကဲခြင်းက သူတို့ကိုယ်တိုင် ဆုံးရှုံးမှုများ၊ အကြီးအကျယ်ပျက်စီးမှုများ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာများ၊ သေဆုံးမှုများတွေ့ကြုံရစေရန် အလားအလာဖြစ်စေနိုင်သည်။ စေတနာလုပ်အားရှင်များနှင့် ဝန်ထမ်းများအပေါ်လည်း နာကျင်မှုနှင့် ဝေဒနာခံစားရသည်များကို မျက်မြင်ကြုံတွေ့ရခြင်းက နက်ရှိုင်းစွာ သက်ရောက်မှုရှိနိုင်သည်။ အကြောင်းမှာ တစ်ခါတစ်ရံတွင် သူတို့ကိုယ်တိုင်သည်လည်း သက်ရောက်ခံရသော လူမှုအဖွဲ့အစည်းများမှဖြစ်နေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ဝန်ထမ်းများနှင့် စေတနာလုပ်အားရှင်များကို ဂရုစိုက်မှုပေးရာတွင် ရှေ့တန်းစီမံခန့်ခွဲသူများနှင့် အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်များ၏ တာဝန်တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းမှာ အကျပ်အတည်းဖြစ်နေချိန်နှင့် ဖြစ်ပြီးချိန်တွင် ဖေးမမှုများပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ ဖေးမမှုပေးရန် နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ အထောက်အကူပြုတွေ့ဆုံပွဲများ ဦးစီးပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ အထောက်အကူပြုတွေ့ဆုံပွဲများသည် ပုံမှန်လုပ်နေကျ အလုပ်နှင့်ပတ်သက်သောကိစ္စများ၊ အစီအစဉ်များကို အလေးထားလေ့ရှိသော အသင်းအဖွဲ့တွေ့ဆုံပွဲများနှင့် ခြားနားသည်။ အထောက်အကူပြုတွေ့ဆုံပွဲများသည် အဖွဲ့ဝင်များအား ဖြစ်ခဲ့သည့်ကိစ္စများနှင့်ပတ်သတ်၍ ပြန်လည်သုံးသပ်နိုင်ရန်၊ နားလည်မှု၊ လူမှုဆက်ဆံရေးပေါင်းစည်းညီညွတ်မှုနှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်အချင်းချင်းမှ ထောက်ပံ့မှုများကို မြှင့်တင်နိုင်ခြင်းအတွက် နေရာတစ်ခုဖန်တီးပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် စီမံခန့်ခွဲသူများ၊ အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်များအနေဖြင့် တစ်စုံတစ်ယောက်အား လွှဲပြောင်းရန် သို့မဟုတ် အခြားသောသီးသန့်အထောက်အပံ့များပေးရန်လိုမလိုကို အကဲဖြတ်နိုင်စေသည်။ ဤတွေ့ဆုံပွဲများသည် အဖွဲ့၏ ကြိုးစားအားထုတ်မှုများကို အသိအမှတ်ပြုရန်နှင့် အဖွဲ့ဝင်များ မည်သို့လုပ်ဆောင်နေသည်ကို အကဲဖြတ်နိုင်ရန် လွတ်လွတ်လပ်လပ်သော်လည်းကောင်း၊ သတ်သတ်မှတ်မှတ်စနစ်တကျသော်လည်းကောင်း စီစဉ်ထားသော လူမှုရေးတွေ့ဆုံပွဲများ ဖြစ်နိုင်သည်။ သက်ရောက်မှုခံရသူများအတွက် PFA ကို တစ်ဦးချင်းဖြစ်စေ၊ အုပ်စုလိုက်ဖြစ်စေ ရယူနိုင်စေရန် အထောက်အကူပြုတွေ့ဆုံပွဲများအဖြစ် စီစဉ်နိုင်သည်။ အုပ်စုများတွင် ပါဝင်သူများသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး တုံ့ပြန်ပုံများ၊ ဖြေရှင်းပုံများကို လေ့လာခြင်း၊ ထောက်ပံ့မှုများအချင်းချင်းဖလှယ်ခြင်းဖြင့် အကျိုးအမြတ်ရနိုင်သည်။

အုပ်စုများတွင် PFA ပေးခြင်းကျွမ်းကျင်မှုများ

အုပ်စုများအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုစွမ်းရည်များသည် 'ကြည့်ရှုပါ၊
နားထောင်ပါနှင့် ချိတ်ဆက်ပါ' ဟူသည့်
တူညီသောမူဝါဒများအပေါ်တွင် အခြေခံထားပြီး

အလွတ်သဘောနှင့်စနစ်တကျလူမှုတွေ့ဆုံပွဲများအကြောင်းကို
ကပ်ဘေးဖြစ်ရပ်များအပြီး ဝန်ထမ်းများနှင့်
စေတနာလုပ်အားရှင်များအား စောင့်ရှောက်ရန်
လမ်းညွှန်ချက်များတွင် ထပ်မံ၍ ဖတ်ရှုလေ့လာပါ။

တစ်ဦးချင်းအတွက် အခြေခံ PFA စွမ်းရည်များနှင့် ဆင်တူသည်။ အုပ်စုများတွင် PFA ပေးခြင်းကို စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာ
တုံ့ပြန်မှုများနှင့် စိတ်သောကရောက်နေမှု၏ လက္ခဏာများအား အသိအမှတ်ပြုခြင်း၊ ဂရုတစိုက် နားထောင်ပေးခြင်း၊
စိတ်သောကရောက်နေသူများအား စိတ်တည်ငြိမ်အောင်လုပ်ပေးခြင်း၊ လိုအပ်ချက်များ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို အကဲဖြတ်ခြင်း၊
လိုအပ်ချက်များနှင့် ပြဿနာများအတွက် သူတို့ကိုယ်တိုင်အဖြေရှာနိုင်ရန် ကူညီပေးခြင်း၊ လိုအပ်သော
သတင်းအချက်အလက်များ၊ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် အခြားသောအကူအညီများကို သူတို့ကိုယ်တိုင်ရယူနိုင်ရန်
ကူညီပေးခြင်းနှင့် လူမှုထောက်ပံ့မှုစနစ်များကို အသက်ဝင်အောင်လုပ်ဆောင်ပေးခြင်းစသည့် အခြေခံကျွမ်းကျင်မှုများဖြင့်
ဖွဲ့စည်းထားသည်။ သို့သော် အုပ်စုအနေအထားဖြစ်ခြင်းက ထပ်တိုး၍ အနည်းငယ်ကွဲပြားသော ပြောဆိုဆက်သွယ်မှုနှင့်
အပြန်အလှန်ပြောဆိုဆက်ဆံမှုစွမ်းရည်များ လိုအပ်သည်။ ၎င်းတို့မှာ

- လူတိုင်းကို မိမိကိုယ်တိုင်ပါဝင်နေသည်ဟု ခံစားရစေရန် ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းနှင့် အထောက်အကူပြု
တွေ့ဆုံပွဲများဖြစ်မြောက်စေရေး ဆောင်ရွက်ပေးခြင်း
- တစ်ချိန်တည်းတွင် တစ်ဦးချင်းအတွက် သီးသန့် PFA လုပ်ပေးခြင်းနှင့် အဖွဲ့လိုက် အထောက်အပံ့များ လုပ်ပေးခြင်း
- အချိန် စီမံခန့်ခွဲခြင်းနှင့် သက်ဆိုင်သည့် အခြားသောပါဝင်သူများအား ပါဝင်စေခြင်း
- အုပ်စု၏အားသာချက်များနှင့် အရင်းအမြစ်များကို ဆွဲထုတ်လျက် ညီညွတ်မှုနှင့် အချိတ်အဆက်မိမှုကို
တိုးမြှင့်စေခြင်း
- အချင်းချင်း အထောက်အကူပြုခြင်းအား အားပေးခြင်း၊ ဖြစ်မြောက်စေခြင်း
- ကွဲပြားပြီး ကျပ်တည်းသော စိတ်ခံစားချက်များ မျှဝေလာကြခြင်းအပေါ် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း
- အုပ်စုအလိုက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပညာပေးခြင်း

အုပ်စုတွင်း PFA အတွက် ကြည့်ရှုခြင်း၊ နားထောင်ခြင်းနှင့် ချိတ်ဆက်ခြင်း

အုပ်စုတွင်း PFA များအတွက် အောက်ပါဇယားတွင် ဖော်ပြထားသကဲ့သို့ 'ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါနှင့် ချိတ်ဆက်ပါ' တွင် အခြားသော ထည့်သွင်းစဉ်းစားစရာအချက်များလည်းရှိပါသည်။ ဤတွင် ဝန်ထမ်းများနှင့် စေတနာ့လုပ်အားရှင်များအပေါ် အကျပ်အတည်းဖြစ်ရပ်၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုကို စေ့စပ်သေချာစွာ အကဲဖြတ်ခြင်း ပါဝင်သည်။

တစ်ဦးချင်းသီးသန့် PFA ပြုလုပ်ခြင်း	အုပ်စုတွင်း PFA - အသင်းအဖွဲ့များအား ထောက်ပံ့မှုပြုခြင်း
တစ်ဦးချင်းကို PFA မပေးမီ - ဘာဖြစ်ခဲ့သလဲနှင့် ဘာဖြစ်နေသလဲဟူသည့် သတင်းအချက်အလက်များကို စုဆောင်းခြင်း - သက်ရောက်မှုခံရသော လူပုဂ္ဂိုလ်များထံမှ မည်သည့်တုံ့ပြန်မှုများရနိုင်မည်ကို အကဲဖြတ်ခြင်း - လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ သို့မဟုတ် အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်တို့က ရုတ်တရက်ဖြစ်လာသော အခြေအနေတွင် ကူညီပေးရန် လို၊မလိုအား အကဲဖြတ်ခြင်း - လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များအား ထောက်ပံ့ရန် ပြင်ဆင်ခြင်း - PFA ပေးရာတွင် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည့် ကိုယ့်တုံ့ပြန်မှုများကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားခြင်း - တုံ့ပြန်မှုပြုနေစဉ်နှင့် ပြီးသည့်အခါ PFA ကူညီပေးသူများအတွက် မည်သည့်ပံ့ပိုးမှုများ ရနိုင်သည်ကို ရှာဖွေခြင်း	အုပ်စုလိုက်တွေ့ဆုံမှုများတွင် PFA မပြုလုပ်မီ - ဘာဖြစ်ခဲ့သလဲနှင့် ဘာဖြစ်နေသလဲဟူသည့် သတင်းအချက်အလက်များကို စုဆောင်းခြင်း - အဖွဲ့၏ စိတ်ခံစားချက်တုံ့ပြန်မှုများကို အကဲဖြတ်၍ အုပ်စုတွင်း PFA ပြုလုပ်ရန် သင့်၊မသင့် ဆုံးဖြတ်ခြင်း - အုပ်စုလိုက် PFA လုပ်ပါက မည်သည့်လူများအား တစ်အုပ်စုတည်းဖွဲ့လျှင် အကျိုးရှိစေမည်ကို အကဲဖြတ်ခြင်း - သင့်တော်သော အချိန်နှင့်နေရာကို ရွေးချယ်ခြင်း (ဘေးကင်းမှုနှင့် လုံခြုံရေးထိပါးလာနိုင်ခြေများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းများ ပါဝင်သည်။)
‘ကြည့်ပါ’ ဆိုသည်မှာ - ဘာတွေဖြစ်ခဲ့သလဲ၊ အခုဘာတွေဖြစ်နေသလဲ ဆိုသည့် သတင်းအချက်အလက်များ - ဘယ်သူက အကူအညီလိုအပ်နေသလဲ - ဘေးကင်းလုံခြုံမှုနှင့် လုံခြုံရေးထိပါးလာနိုင်သော အခြေအနေများ - ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာများ - ချက်ခြင်းလိုအပ်သော အခြေခံနှင့် လက်တွေ့ကျသည့် လိုအပ်ချက်များ - စိတ်ခံစားချက်နှင့်ဆိုင်သော တုံ့ပြန်မှုများ စသည်တို့ကို ကြည့်ရှုရန် ဆိုလိုသည်။	‘ကြည့်ပါ’ ဆိုသည်မှာ - အုပ်စုတွင်း အပြုအမူများ၊ အခြားသူများနှင့် အပြန်အလှန်ပြောဆိုဆက်ဆံပုံများကို ကြည့်ရှု၍ သင့်တော်မည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာပေးခြင်းနှင့် လွှဲပြောင်းမှုဆိုင်ရာအချက်အလက်များကို ရွေးချယ်ပါ။ - အုပ်စုလိုက်လှုပ်ရှားမှုအပေါ် ဆိုးကျိုးသက်ရောက်စေခြင်း သို့မဟုတ် ဒုတိယအကြိမ် စိတ်ဒဏ်ရာရနိုင်ခြေရှိသည့် ပြဿနာရှိသော တုံ့ပြန်မှုများကိုဖော်ထုတ်ပါ။

	ဤတုံ့ပြန်မှုများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပြီး တစ်ဦးချင်းသာမက အုပ်စုလိုက်အဆင့်အထိ စိတ်တည်ငြိမ်မှုကို တိုးမြှင့်ပေးပါ။
‘နားထောင်ပါ’ ဆိုသည်မှာ ကူညီပေးမည့်သူက - တစ်စုံတစ်ယောက်ကို မည်သို့ ချဉ်းကပ်ရန် - ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မည်သို့ မိတ်ဆက်ရန် - အာရုံစိုက်ကာ ဂရုတစိုက်နားထောင်ခြင်းကို မည်သို့ပြုရန် - တစ်ဖက်လူ၏ခံစားချက်များကို မည်သို့ လက်ခံပေးရန် - စိတ်သောကရောက်နေသောသူကို စိတ်ငြိမ်လာအောင် မည်သို့လုပ်ဆောင်ပေးရန် - လိုအပ်ချက်၊ စိုးရိမ်မှုများကို မည်သို့မေးမြန်းရန် - စိတ်သောကရောက်နေသောသူအတွက် သူတို့၏ လက်ငင်းလိုအပ်ချက်များနှင့် ပြဿနာများအား မည်သို့ကူညီအဖြေရှာပေးနိုင်ရန် စသည့် နည်းလမ်းများကို နားထောင်ရန် ဆိုလိုသည်။	‘နားထောင်ပါ’ ဆိုသည်မှာ ပံ့ပိုးသူက မည်ကဲ့သို့ - တွေ့ဆုံပွဲတွင် မိတ်ဆက်ပြီး ပါဝင်သူများကို ကြိုဆိုရန် - အာရုံစိုက်ပေးပြီး ဂရုတစိုက် နားထောင်ပေးရန် - အဖွဲ့ဝင်များ၏ လုပ်ဆောင်မှုအပေါ် ပြန်လည်သုံးသပ်ချက်ကို စုစည်းရန် - လိုအပ်ချက်များနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို မေးမြန်းရန် - အဖွဲ့ဝင်များနှင့် အပြန်အလှန်ပြောဆိုဆက်ဆံပြီး လူတိုင်းကို မိမိပါဝင်နေသည်ဟု ခံစားရအောင် ပြုလုပ်ရန် - ကိုယ်ချင်းစာတရားနှင့် အုပ်စုတွင်း လူမှုစည်းလုံးမှုကို မြှင့်တင်ပေးလျက် ကွဲပြားသော တုံ့ပြန်ပုံများအား လက်ခံပေးရန် - လက်ငင်းပြဿနာများအတွက် ဖြေရှင်းနည်းရှာရာတွင် ပါဝင်သူများကို အချင်းချင်းကူညီခြင်းကို တိုက်တွန်းရန် - စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာပေးခြင်းအတွက် သက်ဆိုင်ရာခေါင်းစဉ်များကို သတ်မှတ်ရန် - အဖြစ်များသောကိစ္စများနှင့် ပြဿနာများကို အာရုံစိုက်ရန် - ကောင်းမွန်သည့် ကုစားနည်းများအား မျှဝေခြင်းကို တိုးမြှင့်ရန် တို့ကို ဆိုလိုသည်။
‘ချိတ်ဆက်ပါ’ ဆိုသည်မှာ လူများကို ကူညီရာတွင် - သတင်းအချက်အလက်များ ရယူပေးခြင်း - ချစ်ခင်ရသူများ၊ လူမှုထောက်ပံ့မှုများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးခြင်း - လက်တွေ့ကျသော ပြဿနာများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်ရန် ကူညီပေးခြင်း - ဝန်ဆောင်မှုနှင့် အခြားသောအကူအညီများကို ရယူပေးခြင်းတို့ကို ဆိုလိုသည်။	‘ချိတ်ဆက်ပါ’ သည် လူများကို ကူညီရာတွင် - ဆင်တူသော ပြဿနာများကို ရွေးထုတ်ပြီး အချင်းချင်း ထောက်ပံ့ပေးခြင်းနှင့် ဖြေရှင်းပုံ မျှဝေခြင်းများကို မြှင့်တင်ပေးခြင်း - PFA ကာလ အထောက်အကူပြု တွေ့ဆုံပွဲလုပ်နေစဉ်နှင့် လုပ်ပြီးချိန်တွင် အချင်းချင်း ချိတ်ဆက်မှုရှိခြင်း - ချစ်ခင်ရသူများနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်းအပါအဝင် တွေ့ဆုံပွဲပြင်ပတွင် လူမှုအထောက်အပံ့များ

	မည်သို့ရယူနိုင်မည်နှင့်ပတ်သတ်၍ အတွေးအမြင်၊ ဗဟုသုတများ မျှဝေခြင်း - ပြဿနာဖြေရှင်းနည်းများနှင့် ရနိုင်သော အထောက်အပံ့များ၊ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့်ပတ်သတ်၍ အတွေးအမြင်များကို မျှဝေခြင်း - တွေ့ဆုံပွဲအပြီးတွင်လည်း တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ကူညီဖေးမခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။
--	---

အုပ်စုတွင်း PFA ကို ဘယ်အချိန်တွင် လိုအပ်သလဲ?

အုပ်စုတွင်း PFA သည် အကျပ်အတည်းတစ်ခုအတွင်း ဝန်ထမ်းများနှင့် စေတနာ့လုပ်အားရှင်များသည် အတူတကွ တုံ့ပြန်ခဲ့ကြပြီးနောက်ပိုင်းအချိန် သို့မဟုတ် အဖွဲ့ဝင်တစ်ဦးက ပြင်းထန်သော ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအဖြစ်ဆိုးတစ်ခုကို ရင်ဆိုင်ခဲ့ရပြီး ၎င်းသည် အဖွဲ့ကိုပါ သက်ရောက်မှုရှိလာသောအခါ သို့မဟုတ် အဖွဲ့ဝင်က ဒဏ်ရာရပြီး သေဆုံးသွားသောအခါ စသည်ဖြင့် များစွာသောအခြေအနေများတွင် အကူအညီဖြစ်သည်။ ဤအရာသည် အခြားအဖွဲ့ဝင်များအပေါ်တွင်လည်း သက်ရောက်မှုရှိနိုင်ပြီး အုပ်စုတွင်း PFA သည် အကူအညီဖြစ်နိုင်၏။ ၎င်းသည် အထောက်အပံ့ပေးခြင်း၊ အချင်းချင်းကူညီဖေးမခြင်းကို အားပေးခြင်းနှင့် လူတစ်ဦးသည် ထပ်ဆောင်း သီးသန့်အထောက်အပံ့ကိုလိုအပ်ခြင်း ရှိမရှိ အကဲဖြတ်ခြင်းများကို ပေါင်းစည်းထားသော နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းကို အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့၏ ကာကွယ်ရေးစီမံချက်တစ်ခုအနေဖြင့် စိတ်သောကရောက်ရခြင်း၏ လက္ခဏာများကို သိမြင်ခြင်း၊ ကုစားခြင်းနှင့်ပတ်သတ်သည့် သတင်းအချက်အလက်များနှင့်တွဲလျက် ပေးနိုင်သည်။ ၎င်းကို စိတ်သောကရောက်ရခြင်း၏ လက္ခဏာများပြနေသော အဖွဲ့ဝင်တစ်ယောက် သို့မဟုတ် တစ်ယောက်ထက်ပိုသော အဖွဲ့ဝင်များကို တုံ့ပြန်မှုပြုရာတွင်လည်း မျှဝေနိုင်သည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာပေးခြင်း -

မှန်ကန်သောခေါင်းစဉ်ကို ရွေးချယ်ခြင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာပေးခြင်းသည် ပါဝင်သူများအား မိမိတို့ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများ၏ အပြုအမူ၊ ခံစားချက်များကို ပိုနားလည်လာစေရန် အချက်အလက်များကို မျှဝေပေးသည်။ မတူညီသော ဖြစ်ရပ်များသည် သက်ရောက်ခြင်းခံရသူများအပေါ် မတူညီသောအကျိုးရလဒ်များကိုပေးသည်။ အဖွဲ့တစ်ခုအတွက် သီးသန့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာပေးခေါင်းစဉ်ကို ရွေးချယ်ရာတွင် အဖွဲ့ဝင်များ ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့် အကျပ်အတည်းဖြစ်ရပ်များ၏ နောက်ဆက်တွဲများကို အကဲဖြတ်မှုရလဒ်အပေါ်တွင် မူတည်နေသည်။ IFRC PS စင်တာ၏ မတူညီသော ခေါင်းစဉ်များအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာပေးအကြောင်းအရာများတွင် ကြည့်ရှုနိုင်သည်။

အုပ်စုတွင်း PFA ကို ဘာကြောင့်ပေးရသလဲ?

အုပ်စုလိုက် PFA ပေးခြင်းတွင် ကောင်းကျိုးများစွာရှိ၏။ အထင်ရှားဆုံးမှာ လူများစွာသည် အကူအညီနှင့် ထောက်ပံ့မှုများ တစ်ချိန်တည်းရရှိခြင်းဖြစ်သည်။ ပါဝင်သူများသည်လည်း အုပ်စု၏တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအနေဖြင့် အကျိုးအမြတ်များရနိုင်သည်။ အကြောင်းမှာ သူတို့သည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အတွေ့အကြုံများ၊ တုံ့ပြန်ပုံများကို ဖလှယ်ကြရပြီး ၎င်းကြောင့် ကိုယ်ချင်းစာတရားနှင့် အချင်းချင်းကြားနားလည်မှုကို ပိုမိုရရှိကာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်နားလည်နိုင်မှုကိုလည်း မြှင့်တင်စေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထိုဖြစ်စဉ်အတွင်း တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီသည် ဖေးမမှုခံရသည်ဟု ခံစားရ၏။ အုပ်စုတွင်း PFA သည် ပါဝင်သူများအား သူတို့၏ ပြဿနာများကို အရေးတယူအသိအမှတ်ပြုခံရစေခြင်း သို့မဟုတ် ဖြေရှင်းပြီးသွားသကဲ့သို့ ခံစားသိမြင်ရစေခြင်းတို့ တွေ့ကြုံရစေကာ မျှော်လင့်ချက်နှင့် အကောင်းမြင်ခြင်းတို့ကို မြှင့်တင်ပေးသည်။

အုပ်စုတွင်း PFA ၏ အရေးကြီးသော သော့ချက်သည် အုပ်စုတွင်း ယုံကြည်မှုနှင့် စည်းလုံးညီညွတ်မှုကို ခိုင်မာစေသော အချင်းချင်းလူမှုရေးဖေးမမှုပြုခြင်းကို အားပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ပါဝင်သူများသည် တစ်ယောက်ဆီမှတစ်ယောက် သို့မဟုတ် PFA ကိုမျှဝေပေးသူများဆီမှ အပြုအမူများကို အတုယူကြသည်။ အခြားသူများထံမှ အကြံဉာဏ်ကောင်းများနှင့် နည်းနာအသစ်များက သူတို့အားစိတ်ခွန်အားရစေကာ သူတို့ကိုယ်သူတို့နှင့် အခြားသူများကို ဂရုစိုက်မှုပေးနိုင်မည့်နည်းများကို လေ့လာသင်ယူကြသည်။ အုပ်စုတွင်း PFA သည် ကောင်းမွန်သော ဆက်သွယ်မှုကို မြှင့်တင်ပေးပြီး ရုတ်တရက်စိတ်ဖိစီးမှုတုံ့ပြန်ချက်များမှ ရေရှည်စိတ်သောကရောက်မှုအထိ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ခြေကို လျော့ချပေးကာ သီးသန့်တကိုယ်တည်းဖြစ်မနေစေရန် ကာကွယ်ပေးသည်။

PFAနှင့်အထောက်အကူပြုတွေ့ဆုံပွဲကို ပြင်ဆင်ခြင်း

ဆန်းစစ်ခြင်း

PFA နှင့် အထောက်အကူပြုတွေ့ဆုံပွဲ မကျင်းပမီ အကျပ်အတည်းဖြစ်ရပ်အား အသေးစိတ်ဆန်းစစ်မှု မှတ်တမ်းပြုလုပ်ရန်နှင့် မည်သည့်ဝန်ထမ်းများနှင့် စေတနာ့လုပ်အားရှင်များက PFA ကို လိုအပ်နေသည်ကို သတ်မှတ်ရန် အရေးကြီးသည်။ ဤတွင် အဖွဲ့ဝင်တစ်ယောက်ချင်းစီသည် ၎င်းဖြစ်ရပ်၌ မည်သို့ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည်နှင့် တုံ့ပြန်မှုပြုရာတွင် မည်သည့်အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်ခဲ့သည်ကို ဖော်ထုတ်ခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ ၎င်းသည် တွေ့ဆုံပွဲကမကထလုပ်သူများကို ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည့် တုံ့ပြန်ပုံများအား ကြိုတင်မျှော်မှန်းထားမှုရစေပြီး သက်ဆိုင်ရာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာပေး သင်ထောက်ကူများကို ပြင်ဆင်ထားရန် ကူညီပေးသည်။

ပါဝင်သူများ

အုပ်စုတွင် ပါဝင်မည့်သူများကို ရွေးချယ်ပါ။ ကြိုရာကျပန်းနည်းဖြင့်အဖွဲ့ခွဲခြင်းသည် အဖွဲ့ဝင်များအတွက် စိတ်တင်းကြပ်မှုနှင့် စိတ်မသက်မသာမှု ဖြစ်စေတတ်ကြောင်း သတိပြုပါ။ ဥပမာအားဖြင့် အချို့သောယဉ်ကျေးမှုများ၊ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများတွင် ကျားမရောထွေးနေသော အုပ်စုများ သို့မဟုတ် အဖွဲ့အစည်းမှ အဆင့်မတူညီသောဝန်ထမ်းများအား ကိစ္စများကို အတူဆွေးနွေးစေခြင်းသည် မသင့်တော်ပေ။ အုပ်စုတွင်း ပဋိပက္ခများရှိပါက PFA နှင့် အထောက်အကူပြုတွေ့ဆုံပွဲ မလုပ်မီ ဖြေရှင်းခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

တွေ့ဆုံပွဲစီစဉ်သူများသည် အနည်းဆုံး ပဋိပက္ခ၏ဖြစ်နိုင်ခြေအကြောင်းရင်းကို သတိပြုမိသင့်သည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ဤအရာသည် တွေ့ဆုံပွဲအတွင်း အုပ်စု၏ရေချိန်ကိုထိန်းညှိရာတွင် သက်ရောက်မှုရှိနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ပါဝင်သူများသည် တွေ့ဆုံပွဲ၏ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် အလေးထားချက်ကို အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိစေသည်။ PFA အား တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး သိကျွမ်းပြီးသူများ သို့မဟုတ် စိတ်သောကရောက်စရာတစ်ခုခုကို အတူတူ ကြုံတွေ့ခဲ့ရသူများ သို့မဟုတ် သူတို့ကြုံတွေ့လာရသည့် ကိစ္စများအပေါ် တူညီသော တုံ့ပြန်မှုရှိသူအုပ်စုကို ပေးနိုင်သည်။ သူတို့သည် ကြက်ခြေနီ သို့မဟုတ် လခြမ်းနီအဖွဲ့မှ တစ်ဌာနတည်းမှ သို့မဟုတ် တူညီသောလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှ ဝန်ထမ်းများ၊ စေတနာ့လုပ်အားရှင်များ သို့မဟုတ် ထိုတူညီသော လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကို အထောက်အပံ့ပေးနေသူများ အုပ်စုအဖွဲ့ဖြစ်နိုင်သည်။

ထိုအဖွဲ့ထဲမှ လူအားလုံးသည် စိတ်သောကရောက်မှု၏ လက္ခဏာများပြနေခြင်းနှင့် PFA လိုအပ်နေခြင်းမျိုး မရှိသည်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ PFA သည် အုပ်စုတွင်းရှိ ပါဝင်သူတိုင်းအား ထိန်းသိမ်းရခက်သောတုံ့ပြန်မှုများဖြစ်ပေါ်ခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်၊ သူတို့၏ကိုယ်ပိုင်ကုစားနည်းများကို အားကောင်းခိုင်မာစေရန် သို့မဟုတ် စိတ်သောကရောက်နေသူများအား ထောက်ပံ့အားပေးနိုင်ရန် အကူအညီဖြစ်စေနိုင်သည်။

အုပ်စုဖွဲ့ရာတွင် လူ (၁၀) ဦးထက်မပိုစေရန် အကြံပြုသည်။ ပါဝင်သူများသည်အခါ တစ်ယောက်ချင်းစီအတွက် မျှဝေချိန် နည်းပါးသွားတတ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ အုပ်စုကြီးတစ်ခုလုံးက တူညီသောဖြစ်ရပ်တစ်ခု၏ သက်ရောက်မှုဒဏ်ကိုခံရလျှင် သတင်းအချက်အလက်မျှဝေမှုတွေ့ဆုံပွဲကို စီစဉ်ရန်သည် ပထမဆုံးလုပ်ရမည့်အချက် ဖြစ်သည်။ ဤအဆင့်တွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာပေးခြင်းနှင့် ပါဝင်သူများအား မေးခွန်းများမေးစေခြင်းဖြင့် အကူအညီရနိုင်မည့်နေရာအကြောင်း သတင်းအချက်အလက်များပေးခြင်းက အထောက်အကူဖြစ်သည်။ ၎င်းနောက် ထပ်တိုးအထောက်အပံ့ လိုအပ်သည်ဟု ခံစားနေရသော လူတစ်ဦးချင်းစီအား တစ်ဦးချင်းသီးသန့်တွေ့ဆုံမှု သို့မဟုတ် အုပ်စုတွင်း PFA နှင့် အထောက်အကူပြုတွေ့ဆုံပွဲများကို တက်ရောက်ရန် ဆက်လက်ဖိတ်ကြားနိုင်သည်။

ပွဲဖြစ်မြောက်ရေးပံ့ပိုးသူများ

PFA နှင့် အထောက်အကူပြုတွေ့ဆုံပွဲသို့ မည်သူတို့တက်ရောက်မည်ကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိရသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ပွဲဖြစ်မြောက်ရေးပံ့ပိုးမည့်သူများကို သတ်မှတ်ရသည်။ အကောင်းဆုံးသည် အုပ်စုတစ်ခုလျှင် ပွဲဖြစ်မြောက်ရေးပံ့ပိုးသူ တစ်ယောက်ထက်ပိုထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ပွဲဖြစ်မြောက်ရေးပံ့ပိုးသူတစ်ယောက်က တွေ့ဆုံပွဲစီမံမှုကို အာရုံစိုက်နေချိန်တွင် အခြား တစ်ယောက်က ပေါ်ပေါက်လာသော စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသည့်အရာများ၊ ပြင်းထန်သော တစ်ဦးချင်းတုံ့ပြန်မှုများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ PFA နှင့် အထောက်အကူပြု တွေ့ဆုံပွဲများ၏ ပံ့ပိုးသူများသည် အုပ်စုဖွဲ့စည်းပုံများနှင့် ပါဝင်သူအချင်းချင်း မည်သို့ အချိတ်အဆက်ရှိသည်တို့ကို ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှုရှိထားသင့်သည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

ပွဲဖြစ်မြောက်ရေးပံ့ပိုးသူများသည် ပရိုဂရမ်မန်နေဂျာများ သို့မဟုတ် စေတနာ့လုပ်အားရှင်ခေါင်းဆောင်များ၊ ကွင်းဆင်းအရာရှိများ၊ လူငယ်ခေါင်းဆောင်များ၊ လေ့ကျင့်ထားသော ရွယ်ကူဖေးမထောက်ပံ့ပေးသူများ သို့မဟုတ် ဝန်ထမ်းများကဲ့သို့သော စီစဉ်သူများဖြစ်နိုင်သည်။ စီမံခန့်ခွဲသူများသည် လိုအပ်မှုအလျောက် အထောက်အကူပြု ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုကို ဖန်တီးခြင်းနှင့် အုပ်စု PFA ကိုစီစဉ်ခြင်းတွင် အရေးကြီးသော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ကြသည်။ လိုအပ်သော ကျွမ်းကျင်မှု၊ စွမ်းရည်နှင့် အခြေအနေများအပေါ်မူတည်၍ စီမံခန့်ခွဲသူများက PFA နှင့် အထောက်အကူပြု တွေ့ဆုံပွဲများအား ပံ့ပိုးသူအနေဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်သလို၊ အခြားသူများကို ပွဲဖြစ်မြောက်ရေးပံ့ပိုးပေးမည့်သူများအဖြစ် သတ်မှတ်ပေးနိုင်သည်။ စေတနာ့လုပ်အားရှင်များ သို့မဟုတ် ဝန်ထမ်းအုပ်စုများအနေဖြင့် သူတို့၏စီမံခန့်ခွဲသူက ပံ့ပိုးပေးခြင်းထက် အခြားသူတစ်ယောက်က အထောက်အကူပြု တွေ့ဆုံပွဲအား ပံ့ပိုးပေးလျှင် ပို၍ စိတ်သက်သာရာရသည့် အခြေအနေမျိုးလည်း ရှိတတ်သည်။ ဥပမာ စီမံခန့်ခွဲသူနှင့် အဖွဲ့အကြား စိတ်ဝမ်းကွဲမှု သို့မဟုတ် သဘောထားမတိုက်ဆိုင်မှုများ ရှိနေသည့် အခြေအနေမျိုးဖြစ်သည်။

PFA နှင့် အထောက်အကူပြု တွေ့ဆုံပွဲများ၏ ပံ့ပိုးသူများအား ဤကဲ့သို့အထောက်အပံ့များပေးခြင်းနှင့်ပတ်သတ်ပြီး လေ့ကျင့်သင်ကြားမှု ပေးထားသင့်သည်။ တစ်ဦးချင်းလုပ်ရသော PFA နှင့်ယှဉ်ပါက ဤသည်ကထပ်တိုးကျွမ်းကျင်မှုများ လိုအပ်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

PFA နှင့် အထောက်အကူပြု တွေ့ဆုံပွဲတစ်ခုအား အချိန်သတ်မှတ်ခြင်းနှင့် ကြာချိန်

စီစဉ်မှုဖြင့် ထောက်ပံ့လှုပ်ရှားမှုပြုရသော PFA နှင့် အထောက်အကူပြု တွေ့ဆုံပွဲတစ်ခုကို များသောအားဖြင့် ကပ်ဘားအခြေအနေတစ်ခု၏ ၂-၃ ရက်အတွင်း စီစဉ်လေ့ရှိပြီး ၁၄ ရက် မတိုင်မီစပ်ကြားတွင် လုပ်လေ့ရှိသည်။ ဤအချိန်သတ်မှတ်မှုကို သဘာဝအလျောက်ကုစားခြင်း၊ ပြန်လည်နာလန်ထူခြင်း ဖြစ်စဉ်များနှင့် လူမှုထောက်ပံ့ရေးအချိတ်အဆက်များအား ဖြစ်ရပ်ဖြစ်အပြီး ပထမနှင့် ဒုတိယမြောက်ရက်တွင် စတင်နိုင်ရန် အကြံပြုလေ့ရှိသည်။ ၁၄ ရက်တာအချိန် မကုန်လွန်မီ တွေ့ဆုံပွဲကို စီစဉ်နိုင်ပါက PFA ၏ ကာကွယ်နိုင်မှုနှင့် အထောက်အကူပြုနိုင်မှုတွင် အကျိုးသက်ရောက်မှုအမြင့်ဆုံး ရနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ပါဝင်သူဦးရေအပေါ်မူတည်၍ PFA နှင့် အထောက်အကူပြု တွေ့ဆုံပွဲသည် ၄၅ မိနစ်မှ ၂ နာရီအထိ ကြာနိုင်သည်။ ပါဝင်သူတိုင်းအား နားထောင်ခြင်းနှင့် မျှဝေရန်အခွင့်အရေးများအပါအဝင် အချိန်လုံလောက်လောက်ခွဲပေးရမည် ဖြစ်သည်။

နေရာ

PFA နှင့် အထောက်အကူပြု တွေ့ဆုံပွဲလုပ်ရာတွင် အာရုံပျံ့စေသည့် အနှောက်အယှက်များကင်းသည့်နေရာ သို့မဟုတ် ပံ့ပိုးသူက အာရုံပျံ့လွင့်မှုကို ထိန်းချုပ်နိုင်မည့် ငြိမ်သက်ပြီး ဘေးကင်းလုံခြုံသည့်နေရာတွင် စီစဉ်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ပါဝင်သူများသည် ရွေးချယ်ထားသော ပတ်ဝန်းကျင်တွင် သူတို့၏ အတွေ့အကြုံများ၊ ခံစားချက်များကို မျှဝေရန် သက်တောင့်သက်သာဖြစ်မှုကို ခံစားရသင့်သည်။

မျှဝေရန် သတင်းအချက်အလက်များကို ပြင်ဆင်ခြင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

ပါဝင်သူများအား သူတို့ကြုံတွေ့ရသည်များနှင့်ပတ်သတ်၍ အဖြစ်များသောတုံ့ပြန်မှုများ၊ လိုအပ်ပါက မည်သည့်နေရာတွင် အကူအညီရနိုင်ကြောင်းစသည့်သက်ဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များမျှဝေပေးခြင်းသည် PFA နှင့် အထောက်အကူပြု တွေ့ဆုံပွဲများ၏ အဓိကကျအချက်များ ဖြစ်သည်။ ပံ့ပိုးသူများအနေဖြင့် မည်သည့်အချက်အလက်များက သင့်တော်မည်ဟု မျှော်မှန်းပြီး ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားနိုင်လျှင် ကောင်းသည်။ IFRC PS စင်တာ၏ သက်ဆိုင်သောစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပညာပေးသင်ထောက်ကူများမှ ကွဲပြားသောခေါင်းစဉ်များတွင် ကြည့်ရှုနိုင်သည်။

PFA နှင့် အထောက်အကူပြုတွေ့ဆုံပွဲတွင် ဘာတွေဖြစ်သလဲ?

PFA နှင့် အထောက်အကူပြု တွေ့ဆုံပွဲများသည် တစ်ဦးချင်း PFA ပြုလုပ်သကဲ့သို့ပင် အကြောင်းအရာနှင့် အခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီး ကွဲပြားသည်။ သို့သော် PFA နှင့် အထောက်အကူပြု တွေ့ဆုံပွဲများတွင် အတွေ့ရများသည့်အချို့အချက်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

PFA နှင့် အထောက်အကူပြု တွေ့ဆုံပွဲတွင် ပါဝင်သည့်အချက်များ

၁. ကြိုဆိုခြင်းနှင့် မိတ်ဆက်ခြင်း
၂. ပါဝင်သူများ၏ အခြေအနေကို ဆန်းစစ်ခြင်း
၃. အကျပ်အတည်းဖြစ်နေချိန် လုပ်ဆောင်ခဲ့သည့်လုပ်ရပ်များနှင့်ပတ်သတ်ပြီး အချက်အလက်များဖြင့် အကျဉ်းချုံးသုံးသပ်ချက်
၄. သတင်းအချက်အလက်များပေးခြင်း နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာပေးခြင်း
၅. ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကရရှိခဲ့ခြင်း၊ အချင်းချင်းကူညီဖေးမခြင်းနှင့် ကောင်းမွန်စွာ ကုစားဖြတ်ကျော်ခြင်းတို့ကို မြှင့်တင်ပေးခြင်း
၆. ပါဝင်သူများအား လိုအပ်ပါက လွှဲပြောင်းခြင်းဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးခြင်း
၇. လူအားလုံး အဆင်ပြေသည်ဟု ခံစားရခြင်းရှိမရှိ စစ်ဆေးပြီး ရှေ့ဆက်ရမည့်လမ်းကို ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် တွေ့ဆုံပွဲကို အဆုံးသတ်ခြင်း

အောက်တွင် ပိုမိုအသေးစိတ်ဖော်ပြထားသည်။ အချို့အဆင့်များကို မလိုအပ်ပါက ဖြုတ်ထားခဲ့နိုင်သည်။ အုပ်စု၏လိုအပ်ချက်ကို အကဲဖြတ်ရန်သည် ပွဲဖြစ်မြောက်ရေးပံ့ပိုးသူအပေါ်တွင်သာ မူတည်သည်။

၁။ ကြိုဆိုခြင်းနှင့် မိတ်ဆက်ခြင်း (နားထောင်ပါ။)

PFA နှင့် အထောက်အကူပြုတွေ့ဆုံပွဲသည် ပံ့ပိုးသူများနှင့် အဖွဲ့ဝင်များအကြား လိုအပ်ပါက မိတ်ဆက်ခြင်းဖြင့် စတင်သည်။ ထို့နောက် ပံ့ပိုးသူများက တွေ့ဆုံပွဲ၏ ရည်ရွယ်ချက်၊ ရည်မှန်းချက်များနှင့် ခန့်မှန်းကြာချိန်ကို ရှင်းပြသည်။ အုပ်စုအနေဖြင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ လျှို့ဝှက်ချက်ကို ထိန်းသိမ်းရန်၊ တစ်စုံတစ်ယောက်စကားပြောနေစဉ်တွင် မနှောင့်ယှက်ရန်၊ လက်ကိုင်ဖုန်းများ ပိတ်ထားရန် စသည့်အခြေခံစည်းမျဉ်းများကို သဘောတူသင့်သည်။ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ လျှို့ဝှက်ချက်ကို ထိန်းသိမ်းခြင်းသည် မည်သည့် လူမှုနီးနှယ်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့မှုမျိုးကိုပေးသည့်အခါတွင်မဆို မဖြစ်မနေလိုအပ်သော ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာအပြုအမူတစ်ခုဖြစ်သည်။ သီးသန့်မျှဝေထားသော အချက်အလက်များကို မပေါက်ကြားစေရန် ထိန်းသိမ်းခြင်းသည် လွန်စွာအရေးပါ၏။ အုပ်စုလိုက်အနေဖြင့် မျှဝေရာတွင်လည်း တွေ့ဆုံပွဲစတင်သည့်အချိန်မှစ၍ ဤအချက်ကို သဘောတူထားရန် အရေးကြီးသည်။ နောက်ပိုင်း အခြားသူများ သိသွားပါက စိတ်မသက်သာဖြစ်နိုင်သော ကိုယ်ရေးကိုယ်တာဆန့်လွန်းသည့် ကိစ္စများအား တွေ့ဆုံပွဲတွင် မျှဝေခြင်းမပြုရန် အကြံပြုထားသင့်သည်။

PFA နှင့် အထောက်အကူပြု တွေ့ဆုံပွဲများ၏ ‘ကြည့်ပါ၊ နားထောင်ပါနှင့် ချိတ်ဆက်ပါ’ နှင့် အထောက်အကူပြု တွေ့ဆုံပွဲများ

PFA နှင့် အထောက်အကူပြု တွေ့ဆုံပွဲများအားလုံး၏ မတူညီသောအဆင့်များတွင် အနည်းဆုံး တစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်ခုထက်ပိုသော ‘ကြည့်ပါ၊ နားထောင်ပါနှင့် ချိတ်ဆက်ပါ’ လုပ်ဆောင်ချက်များ ပါဝင်သည်။ ဤအချက်များသည် အထောက်အကူပြုတွေ့ဆုံပွဲအတွင်း ပံ့ပိုးသူများအတွက် လမ်းညွှန်မူဝါဒများဖြစ်သည်။

ဖြစ်ရပ်တစ်ခု

Joe နှင့် သူ၏အဖွဲ့

အုပ်စုတွင်း PFA ပေးခြင်း

အကြီးအကျယ် မွေနှောက်ဖျက်ဆီးခဲ့သော ဟာရီကိန်းမုန်တိုင်းပြီးသွားချိန်တွင် အသက်ရှင်ကျန်သူများအား အရေးပေါ်ကုသမှုပေးခြင်းနှင့် လူသေအလောင်းများ ရှင်းလင်းရာတွင် ကူညီပေးရခြင်းစသည်တို့ဖြင့် နားချိန် အလွန်အနည်းငယ်မျှသာရပြီး ၃ ရက်ဆက်တိုက်အတူအလုပ်လုပ်ခဲ့ရသော ဝန်ထမ်းများနှင့်စေတနာ့လုပ်အားရှင်များ အုပ်စုအတွက် ဂျိုးက စီမံခန့်ခွဲရသူဖြစ်၏။ ကယ်ဆယ်ရေးတုံ့ပြန်မှုများအပြီး ရက်ပိုင်းအကြာတွင် ဂျိုးသည် အုပ်စုတွင်း PFA ပေးရန် သူ၏အဖွဲ့ကိုခေါ်လိုက်သည်။ အချို့က စိတ်တိုလွယ်ပြီး စိတ်ရှည်သည်းခံနိုင်စွမ်းများ လျှင်မြန်စွာ လျော့နည်းလာကြချိန်တွင် အချို့က စိတ်ဝင်စားမှုပျောက်ဆုံးကာ အချင်းချင်းခပ်ခွာခွာနေကြပြီး အလွန်အမင်း ဝမ်းနည်းနေပုံရသည်ကို သူ သတိထားမိခဲ့၏။ ဂျိုးက သူ့အဖွဲ့ဝင်အများစုက သူတို့ကူညီပေးနေရသော အသိုင်းအဝိုင်းအနီးတွင် နေလာခဲ့ကြသူများဖြစ်သည်ကို သိ၏။ PFA တွေ့ဆုံမှုတွင် ဂျိုးက ဤသို့စတင်ပြောခဲ့သည်။

“အားလုံးပဲ ဒီနေ့လာပေးကြတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ကျွန်တော် ဒီတွေ့ဆုံပွဲကို ခေါ်လိုက်ရတာကတော့ ပြီးခဲ့တဲ့ရက်အနည်းငယ်က ကျွန်တော်တို့ ကြုံခဲ့ရတဲ့ ခက်ခဲတဲ့အတွေ့အကြုံတွေအကြောင်းပြောပြီး တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အားပေးဖေးမဖို့က ကျွန်တော်တို့အားလုံးအတွက် အရေးကြီးတယ်လို့ ခံစားရတယ်။ တွေ့ဆုံပွဲက တစ်နာရီကနေ နှစ်နာရီကြားလောက် ကြာလိမ့်မယ်။ ကျွန်တော်တို့ ဘယ်လောက်ပြောဖို့လိုလဲဆိုတဲ့အပေါ်မူတည်တာပေါ့။ တွေ့ဆုံပွဲကို ကျွန်တော်က ပံ့ပိုးပေးမှာ ဖြစ်ပြီးတော့ ဆန္ဒရှိတဲ့ဘယ်သူမဆို စကားပြောဖို့အခွင့်အရေးရအောင် လုပ်ပေးမှာပါ။”

ပထမဆုံး လွန်ခဲ့တဲ့အပတ်က ဘာဖြစ်ခဲ့သလဲဆိုတာရဲ့ အကျဉ်းချုပ်နဲ့ စကြမယ်။ ပြီးရင် ဒီလိုအတွေ့အကြုံမျိုးတွေကို လူတွေ ဘယ်လိုမျိုးတုံ့ပြန်ကြလဲဆိုတာနဲ့ပတ်သတ်ပြီး အချက်အလက်တချို့မျှဝေပေးချင်ပါတယ်။ အဲဒီနောက် ခင်ဗျားတို့ထဲကတချို့ အခုရင်ဆိုင်နေရတဲ့ ပြဿနာတွေကို ဆွေးနွေးကြမယ်။ ပြီးတော့ ဒီပြဿနာတွေကို ကိုင်တွယ်ဖို့ ဘယ်လိုအကြံဉာဏ်တွေထုတ်မလဲဆိုတာကိုရောပေါ့။ တွေ့ဆုံပွဲအဆုံးမှာတော့ ခင်ဗျားတို့လိုအပ်တယ်ဆိုရင် ဘယ်နေရာမှာအကူအညီထပ်ရမလဲဆိုတာနဲ့ပတ်သတ်ပြီး အချက်အလက်တချို့ကို ကျွန်တော် မျှဝေပေးပါမယ်။”

ကျွန်တော်တို့အားလုံး တွေ့ဆုံပွဲအချိန်မှာ ဖုန်းတွေကို အသံပိတ်ထားဖို့နဲ့ လူတစ်ယောက် စကားပြောနေရင် ကြားဖြစ်မနှောင့်ယှက်ဖို့ သဘောတူကြမလား။ ဒီတွေ့ဆုံပွဲမှာ ပြောခဲ့သမျှတွေကို ကျွန်တော်တို့ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာပဲ သိမ်းထားပြီး ခွဲမှားမပါဘဲသူတွေဆီ ပြန်မပြောဘူးလို့ သဘောတူဖို့လည်း တောင်းဆိုပါရစေ။ ဒီလိုမှ လူတိုင်းက လုံခြုံတယ်လို့ ခံစားရပြီး သူတို့ရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေ၊ ခံစားချက်တွေကို စိတ်အေးလက်အေးနဲ့ပြောနိုင်လိမ့်မယ်။ လူတိုင်း သက်တောင့်သက်သာခံစားရတဲ့ တွေ့ဆုံပွဲကောင်းတစ်ခုဖြစ်ဖို့ တခြား ကျွန်တော်တို့ သဘောတူသင့်တဲ့ စည်းမျဉ်းမျိုး ရှိသေးသလား။

၂။ ပါဝင်သူများ၏ အခြေအနေကို စစ်ဆေးခြင်း (ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါ။)

PFA နှင့် အထောက်အကူပြုတွေ့ဆုံပွဲ အတောအတွင်းတွင် ပံ့ပိုးသူသည် ပါဝင်သူများအား သူတို့ ဘယ်လိုနေလဲ၊ ဘာတွေဖြစ်နေလဲစသည်တို့ကို မေးသင့်သည်။ အာရုံစိုက်သင့်သည်မှာ သူတို့၏ ခံစားချက်များ၊ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများကို မဟုတ်ဘဲ သူတို့ ဘယ်လိုအခြေအနေရှိသည်နှင့် ဘယ်လိုအလုပ်လုပ်နေသည်စသည်တို့ကို ဖြစ်သည်။ ဤသို့မေးကြည့်နိုင်သည်။

“ ခင်ဗျားတို့တစ်ယောက်ချင်းစီ ဘယ်လိုအခြေအနေရှိလဲဆိုတာနဲ့ ပတ်သတ်ပြီး အတိုချုံးပြောပြတာကို ကျွန်တော် ကြားချင်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ အဲဒီအဖြစ်အပျက်အကြောင်းကို နောက်မှပြောကြမယ်။ ဒါပေမယ့် အရင်ဆုံး လူတိုင်းဆီက ခင်ဗျားတို့ ဘယ်လိုနေလဲဆိုတာနဲ့ပတ်သတ်ပြီး အတိုချုံးကြားရဖို့ တဖွဲလုံး အလှည့်ကျပြောစေချင်တယ်”

ပါဝင်သူများက ကျပ်တည်းသောခံစားချက်များ သို့မဟုတ် သူတို့အဆင်မပြေကြောင်းများ ပြောလာပါက ဤခံစားချက်များသည် ပုံမှန်ဖြစ်ကြောင်းနှင့် ဒီနေ့တွေ့ဆုံခြင်းသည် ထိုတုံ့ပြန်မှုများအကြောင်းနှင့် ၎င်းတို့ကို ကောင်းမွန်သောနည်းလမ်းဖြင့် မည်သို့ကုစားရမည်ကိုပြောရန်ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။

လူအားလုံးပါဝင်ခြင်း

လူအားလုံးကို အတူတကွပါဝင်လာစေရန် ဖိတ်ခေါ်သည့်နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ အဖွဲ့ကို တစ်ပတ်လည်စေခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုအခါ လူတစ်ဦးချင်းစီသည် တူညီသောအချိန်အတွင်း မျှဝေရန် ဖိတ်ခေါ်ခြင်းခံရမည်ဖြစ်သည်။ အခြားနည်းမှာ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို စကားပြောစေပြီး ထိုသူနှင့် ဆင်တူသော အတွေ့အကြုံရှိသူများ သို့မဟုတ် ထိုသူနှင့် တစ်နေရာထဲ ရှိနေခဲ့သူများက နောက်မှလိုက်ပြောရန် တိုက်တွန်းခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ဆင်တူမှုရှိသော ပါဝင်သူများကို အတူတကွ ‘ရက်ကန်းပမာယက်ခြင်း’ နည်းလမ်းတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ အချို့သောအခြေအနေများတွင် အဖွဲ့တွင်း ရာထူးအဆင့်ဆင့်သည် အရေးကြီးနိုင်ပြီး မည်သူက အခြားသူများထက်ဦးစွာ စကားပြောမည်နည်းဆိုသည့်ကိစ္စများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် လိုကောင်းလိုမည်။

၃။ အကျပ်အတည်းဖြစ်နေချိန် လုပ်ဆောင်ခဲ့သည့်လုပ်ရပ်များနှင့်ပတ်သတ်ပြီး

အချက်အလက်များဖြင့် အကျဉ်းချုံးသုံးသပ်ချက် (ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါ။)

နောက်တစ်ဆင့်သည် ပါဝင်သူများအား အကျပ်အတည်းဖြစ်ရပ် သို့မဟုတ် သူတို့အပေါ်သက်ရောက်ခဲ့သည့် အခြေအနေအကြောင်း အကျဉ်းချုံးသုံးသပ်ချက်အား ပြောပြစေခြင်းဖြစ်သည်။ ဖြစ်ရပ်၏ အသေးစိတ်သုံးသပ်ချက်မျိုး လုပ်ရန်မဟုတ်ဘဲ ဖြစ်စဉ်အချိန်ဇယားတစ်ခုပြုစုရန်နှင့် ဝန်ထမ်းများ၊ စေတနာ့လုပ်အားရှင်များ လုပ်ခဲ့သည့် အလုပ်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်ရန်ဖြစ်သည်။ ပံ့ပိုးသူများသည် ပါဝင်သူများနှင့်အတူ ဖြစ်ရပ်၏အချက်အလက်များကို စစ်ဆေးပြီး ဘာဖြစ်ခဲ့သလဲဆိုသည်ကို အဖြေရှာခြင်းနှင့် သူတို့၏ မတူညီသောရှုထောင့်များ၊ အခြေအနေ၏ အတွေ့အကြုံများကို မျှဝေခြင်းစသည့်အခွင့်အရေးများကို ပါဝင်သူများအား ပေးထားသည်။

လုပ်ဆောင်ချက်များအပေါ်ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်းသည် ပါဝင်လုပ်ဆောင်ခဲ့သူများအတွက် ထိရှလွယ်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် facilitator များအနေဖြင့် စောင့်ကြည့်အကဲခတ်ပြီး အကျပ်အတည်းကာလအတွင်း ဖြစ်ခဲ့သည်များကို နားထောင်ခြင်း၊ ပြောပြခြင်းဖြင့် မည်သူ့ကိုမှ ထပ်မံစိတ်သောကမရောက်စေရန် သတိထားရမည် ဖြစ်သည်။ ဤသို့ဖြစ်လာခဲ့ပါက ပါဝင်သူအား စိတ်တည်ငြိမ်စေရန် အကူအညီပေးမည့် တစ်ခုခုကို ပြောပေးနိုင်ပါသည်။ “ဒီလိုအတွေ့အကြုံမျိုးကို ကြုံပြီး စိတ်မကောင်းဖြစ်တာဟာ ပုံမှန်ပါပဲ။ အဖွဲ့ထဲကလူအများစုလည်း ဒီအတွေ့အကြုံကို ခက်ခဲတယ်လို့ထင်နေကြမယ်လို့ ငါထင်တယ်။ တစ်ခါတစ်လေ အချိန်နဲ့အမျှ ဒီခံစားချက်တွေက နည်းလာမှာ။ ငါတို့ဒီမှာရှိနေတာဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ကူညီဖေးမဖို့ပဲ” စသည်ဖြင့် ပြောပေးနိုင်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပံ့ပိုးရာတွင် စိတ်ငြိမ်အောင်လုပ်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် သက်ရောက်မှုခံရသူအား တစ်ဦးချင်း PFA လုပ်ပေးခြင်းသည် သင့်တော်နိုင်ပါသည်။

ဖြစ်စဉ်တစ်ခု

Joe နှင့် သူ၏အဖွဲ့

လုပ်ဆောင်မှုအကြောင်း အကျဉ်းချုံးဆန်းစစ်ချက်

ဂျိုးသည် ပါဝင်သူများအား အကျပ်အတည်းဖြစ်ရပ်ကို တုံ့ပြန်ခဲ့သည့်နေ့များတွင် မည်သည့်ဖြစ်ရပ်များဖြစ်ခဲ့သည်ကို အကျဉ်းချုံးဆန်းစစ်ချက် ပြောပြရန် ဖိတ်ခေါ် ခဲ့သည်။ သူက ဤသို့ပြောသည်။

“အရင်အပတ်က ဖြစ်ရပ်နဲ့ပတ်သတ်ပြီး အကျဉ်းချုံးပြောကြည့်ရအောင်။ ကျွန်တော် ခင်ဗျားတို့အားလုံးကို ကြာသပတေးနေ့ညနေမှာ ခေါ်ခဲ့တယ်။ အဲဒီအချိန်က ဟာရီကိန်းလည်း အားပျော့လာပြီဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အရေးပေါ်တုံ့ပြန်မှုကို စတင်ဖို့ အန္တရာယ်ကင်းတဲ့အချိန်ပေါ့။ ခင်ဗျားတို့ထဲက တချို့က တစ်အိမ်တက် တစ်အိမ်ဆင်းသွားပြီးတော့ အထောက်အပံ့တွေ ပေးခဲ့ကြတယ်။ ပြီးတော့ တချို့က လူသေအလောင်းတွေ ရှာတွေ့ခဲ့တယ်ဆိုတာလည်း ကျွန်တော်သိတယ်။ အဲဒါက ခင်ဗျားတို့ရှာတွေ့တဲ့ အသက်ရှင်ကျန်ခဲ့တဲ့မိသားစုဝင်တွေကို ထောက်ပံ့မှုပေးဖို့အတွက် ဘယ်လိုတုံ့ပြန်ရမလဲဆိုတာက ကျိုးကြောင်းဆီလျော်မှုရှိရှိနဲ့ တွေးပြီးတော့ ဂရုတစိုက် စဉ်းစားလုပ်ဆောင်ဖို့ လိုအပ်တဲ့ စိန်ခေါ်မှုအတွေ့အကြုံပဲ။ ခင်ဗျားတို့ လုပ်ခဲ့သလိုမျိုး အခြေအနေကို ကိုင်တွယ်ထိန်းချုပ်နိုင်ဖို့အတွက် ခင်ဗျားတို့ထဲက တချို့က ခက်ခဲတဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို ချခဲ့ရတယ်ဆိုတာလည်း ကျွန်တော်သိထားတယ်။

ဖြစ်ခဲ့တဲ့ကိစ္စတွေနဲ့ပတ်သတ်ပြီး ခင်ဗျားတို့မှာ နည်းနည်းလောက် မျှဝေပေးချင်ကြတာရှိလား။ ခင်ဗျားတို့ပြောပြချင်တဲ့အရာကိုပဲ ပြောပြပေးလို့ရပါတယ်။”

ပါဝင်သူများ ဘေးကင်းလုံခြုံပြီး အမှန်တကယ် စိတ်ဖိစီးရသည့်အခြေအနေမရှိတော့ဘဲ ဖြစ်ရပ်ပြီးဆုံးချိန်အထိ ပြန်လည်ဆန်းစစ်ပြီးသွားချိန်တွင် အဓိကအချက်များကို ပြန်ပြောပြီး ဖြစ်ရပ်ဖြစ်နေစဉ် ခြားနားသော အဖွဲ့ဝင်များ လုပ်ဆောင်ခဲ့သည့် ကောင်းမွန်သော ဆုံးဖြတ်ချက်များနှင့် လုပ်ဆောင်မှုများကို အလေးပေးခြင်းသည် အကြံကောင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဤနည်းဖြင့် အဖွဲ့ဝင်များသည် သူတို့အနေဖြင့် အလွန်စိတ်ဖိစီးဖွယ်ရာ အခြေအနေများမှာပင် ဆုံးဖြတ်ချက်မှန်ကန်စွာ ချနိုင်ခဲ့သည်ကို သိနားလည်စေပြီး ပိုမိုယုံကြည်ချက်ရလာမည် ဖြစ်သည်။ ဤအရာသည် တစ်ခါတစ်ရံတွင် ဖြစ်ရပ်အကြောင်းပြောနေစဉ်တွင် ကြုံရတတ်သော စိတ်မသက်မသာဖြစ်မှုအချို့ကို လျှော့ချပေးနိုင်သည်။

၄။ သက်ဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာပေးခြင်း (နားထောင်ပါ၊ ချိတ်ဆက်ပါ။)

သတင်းအချက်အလက် မျှဝေခြင်းသည် အကျပ်အတည်းဖြစ်ရပ်များ ဖြစ်ပြီးချိန်တွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု၏ အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ တိကျသော သတင်းအချက်အလက်ကို ရယူနိုင်ခြင်းသည် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကို မြှင့်တင်ပေးခြင်း၊ ကျန်းမာသောကုစားဖြတ်ကျော်မှုကို အထောက်အကူပြုခြင်းနှင့် စိတ်ခံစားချက်တုံ့ပြန်မှုများကို တည်ငြိမ်စေခြင်းတို့ ဖြစ်စေသည်။ သတင်းအချက်အလက်သည် ထင်ကြေးဖြင့်မှန်းဆခြင်းနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းများကို ရပ်တန့်စေရန် ကူညီပေးနိုင်သည်။ သတင်းအချက်အလက်မျှဝေခြင်းသည် ပါဝင်သူများအား ဘာဖြစ်ခဲ့သည်၊ ဘယ်သူထိခိုက်သွားသည်၊ အခြေအနေသည် မည်သို့အဆိုးသတ်သွားသည် စသည်တို့ကို သိစေသောကြောင့် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကို ခံစားရစေပြီး ကုစားဖြတ်ကျော်နိုင်စေသည်။

PFA ၏ နောက်ထပ် အချက်အချာကျသည့်အချက်မှာ ပါဝင်သူများအား ပုံမှန်မဟုတ်သည့် အခြေအနေများတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသော တုံ့ပြန်မှုများကို နားလည်စေရန်နှင့် မည်သည့်တုံ့ပြန်မှုမျိုးဆိုလျှင် ကျွမ်းကျင်သူများ၏ အကူအညီကိုယူရန် လွှဲပြောင်းမှုလိုအပ်သည်ကို သိမြင်နိုင်စေရန် ကူညီခြင်းဖြစ်သည်။ စိတ်သောကရောက်ရသည့် ဖြစ်ရပ်များအတွက် အဖြစ်များသော တုံ့ပြန်မှုများအကြောင်းအပြင် ထပ်တိုးအာရုံစိုက်ရန်လိုအပ်သည့် တုံ့ပြန်မှုလက္ခဏာများ၊ ခံစားချက်နှင့်

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

အပြုအမူများအကြောင်းကိုလည်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပညာပေးသည့် အချက်အလက်များအနေဖြင့် ပါဝင်သူများအား ပေးထားမည်ဖြစ်သည်။ IFCR PS စင်တာ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာပေးသင်ထောက်ကူပစ္စည်းများတွင် စိတ်ဖိစီးဖွယ်ရာဖြစ်ရပ်များအပေါ်ဖြစ်လေ့ရှိသည့် တုံ့ပြန်မှုများနှင့်ပတ်သက်သော သီသန့်ခေါင်းစဉ်များတွင် ဖတ်ရှုနိုင်သည်။

ဖြစ်စဉ်တစ်ခု

Joe နှင့် သူ၏အဖွဲ့

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာပေးခြင်း

ပါဝင်သူများက ဖြစ်ရပ်အကြောင်း ပြောရသည့်အခါ လူအနည်းငယ်သည် သူတို့ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည်ကို ပြောပြရာတွင် မျက်ရည်များဖြင့်ပြည့်လာသည်ကို ဂျိုးသတိထားမိခဲ့သည်။ တွေ့ဆုံပွဲမှ မှန်ဆိုသူသည် မှန်တိုင်းအတွင်း အမိုးပြုကျမှုကြောင့် သေဆုံးခဲ့ရသော အမျိုးသမီးကြီးတစ်ဦးကို ကူညီတူးဖော်ခဲ့ရသည့်အကြောင်း ပြောပြနေရင်း စကားလုံးများ ထွက်မလာတော့သည်အထိ ဆိုနှင့်နေခဲ့သည်။ သူက ထိုအမျိုးသမီးကြီးကို နဂိုကတည်းက သိကျွမ်းနေခဲ့သူဖြစ်ပြီး သူမ၏ သားဖြစ်သူကလည်း သူ့သူငယ်ချင်းဖြစ်သည်။ ဤအတွေ့အကြုံမှ အခက်ခဲဆုံးအပိုင်းသည် သူ့သူငယ်ချင်းဖြစ်သူအား သူ့အမေသေဆုံးသွားပြီဖြစ်ကြောင်း အသိပေးရသည့်အချိန်ဖြစ်သည်ဟု သူပြောပြခဲ့သည်။

Joe သည် ဤသို့တုံ့ပြန်ခဲ့သည်။

“ကျွန်တော်တို့ သိကျွမ်းခဲ့တဲ့သူတွေ၊ ဂရုစိုက်တဲ့သူတွေ ဆုံးပါးသွားတဲ့အခါ အရမ်းပဲ ခံစားရခက်ခဲပါတယ်။ ဒီလို သဘာဝကပ်ဆိုးတွင်းမှာ ဖြစ်သွားတာက ပိုတောင်ခက်ခဲတာပေါ့။ ရုတ်တရက်ကြီးဖြစ်တာဆိုတော့ ခင်ဗျားသူငယ်ချင်းရဲ့ အမေအတွက်လည်း အရမ်းကြောက်စရာကောင်းခဲ့မှာပဲ။ ဒါကို မျှဝေပေးတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ဒီတွေ့ဆုံပွဲ ပြီးသွားတဲ့အခါ ဒီအကြောင်းကို ခင်ဗျားရဲ့လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေ၊ မိသားစုဝင်တွေကို ထပ်ပြောပြရင် ခင်ဗျားအတွက် အကူအညီဖြစ်မှာပါ။ ဒီအတွေ့အကြုံကြောင့် ခင်ဗျား ဆက်ပြီး ပြင်းပြင်းထန်ထန် ခံစားနေရသေးတယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်ဆီကို လာတွေ့လို့ရတယ်။ ခင်ဗျားဒါကိုဖြတ်ကျော်ဖို့ လိုအပ်တဲ့အကူအညီကို ကျွန်တော် စီစဉ်ပေးလို့ရတာပေါ့။ သူခံစားရနေတဲ့အကြောင်း ကြားပြီးတော့ မှန်ကို စကားပြောချင်တဲ့သူများ ရှိကြလား။ ဖြစ်နိုင်တာက ခင်ဗျားတို့ထဲက တချို့မှာလည်း ဆင်တူတဲ့ခံစားချက်တွေ၊ တုံ့ပြန်မှုတွေ ရှိခဲ့ဖူးတယ်ဆိုရင် အဲဒါကို ဘယ်လိုကိုင်တွယ်ခဲ့သလဲဆိုတာ မျှဝေပေးနိုင်မလားဗျ။”

၅။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဂရုစိုက်ခြင်း၊ အချင်းချင်းအားပေးဖေးမခြင်း နှင့် ကောင်းမွန်စွာ

ကုစားခြင်းအား မြှင့်တင်ခြင်း (ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါ၊ ချိတ်ဆက်ပါ။)

PFA နှင့် အထောက်အကူပြုတွေ့ဆုံပွဲများ၏ အခြားအရေးကြီးသော အချက်များမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်ခြင်း၊ အချင်းချင်းဖေးမကူညီခြင်းနှင့် ကောင်းမွန်စွာ ကုစားဖြတ်ကျော်ခြင်းတို့ကို မြှင့်တင်ပေးခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ပံ့ပိုးသူများသည် အပြုသဘောဆောင်သောလှုပ်ရှားမှုများ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်ခြင်းနှင့် ကုစားခြင်းအတွက် နည်းလမ်းများအကြောင်း မျှဝေဆွေးနွေးရန်၊ သဘာဝအလျောက်ပေါ်ပေါက်လာသည့် အထောက်အကူပြုစနစ်များကို ဖော်ထုတ်ရန် တိုက်တွန်းခြင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

သို့မဟုတ် အဖွဲ့တွင်းစည်းလုံးညီညွတ်မှုနှင့် အချင်းချင်းဖေးမကူညီမှုကို မြှင့်တင်သော လှုပ်ရှားမှုများပါဝင်စေရန် ပါဝင်သူများအား ဖိတ်ခေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။ အဖွဲ့ဝင်များအကြား ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ခြင်းသည် PFA နှင့် အထောက်အကူပြုတွေ့ဆုံပွဲများနောက်ပိုင်းနှင့် အနာဂတ်တွင် အလားတူအခြေအနေများကြုံရသည့်အခါ အချင်းချင်းကူညီဖေးမခြင်းကို မြှင့်တင်နိုင်ရန် ကူညီပေးသည်။

၎င်းလှုပ်ရှားမှုများ၏ ဥပမာများမှာ ပါဝင်သူများအား ဂရုတစိုက်နားထောင်ခြင်းနှင့် အတွဲလိုက် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး အထောက်အပံ့ပေးခြင်းကို လေ့ကျင့်စေခြင်း၊ PFA နှင့် အထောက်အကူပြုတွေ့ဆုံပွဲများပြီးသည့်တိုင် ရဲဘော်ရဲဘက်အနေဖြင့် ဖေးမမှုရစေမည့် စနစ်တစ်ခုရှိစေရန်အတွက် စီစဉ်ပေးခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ အုပ်စုဝင်များကြား တွေ့ဆုံပွဲပြီးသည့်နောက်တွင် တစ်ယောက်အခြေအနေ တစ်ယောက်စစ်ဆေးနိုင်သော၊ တစ်ယောက်က စိန်ခေါ်မှုတစ်ခုနှင့်ကြုံရပြီးချိန်တွင် အခြားတစ်ယောက်အား ချက်ခြင်းရင်ဖွင့်နိုင်သော လွတ်လွတ်လပ်လပ်ရှိသည့် လူမှုအချိတ်အဆက်များပေါ်ပေါက်ရန် အားပေးသည်။ ပံ့ပိုးသူများသည် တွေ့ဆုံပွဲအတွင်း ပါဝင်သူများကို တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အထောက်အကူပြုရန် အားပေးခြင်းဖြင့် အချင်းချင်းကူညီဖေးမမှုစွမ်းရည်များကို မြှင့်တင်ပေးသည်။ ဥပမာ တစ်စုံတစ်ယောက်က စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း သို့မဟုတ် အခက်အခဲများရှိနေသည်ကို ထုတ်ဖော်ပြောလာခြင်းမျိုး ဖြစ်သည်။

၆။ ချိတ်ဆက်ခြင်းနှင့် လွှဲပြောင်းပေးခြင်းများ (ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါ၊ ချိတ်ဆက်ပါ။)

အုပ်စုတွင်း PFA ၏ အဓိကအပိုင်းသည် ပါဝင်သူများအား မိသားစု၊ သူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များစသည့် အလွတ်သဘော ထောက်ပံ့မှုစနစ်များ၊ လူမှုအဖွဲ့အစည်းရှိ စိတ်ကျန်းမာရေးစနစ်များ၊ ဝန်ထမ်းအထောက်အကူပြုအစီအစဉ်များ၊ ဆေးရုံ သို့မဟုတ် အခြားဝန်ဆောင်မှုများစသည့် သမားရိုးကျဆန်သော ထောက်ပံ့မှုစနစ်များနှင့် ဆက်သွယ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ လွှဲပြောင်းမှု သတင်းအချက်အလက်များကို ပြင်ဆင်ထားပြီး တွေ့ဆုံပွဲမတိုင်မီ ရနိုင်လျှင်လည်း အကူအညီဖြစ်သည်။ ဤအရာများကို အထက်တွင်ဖော်ပြခဲ့သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာပေး အချက်အလက်များနှင့်အတူ ပြင်ဆင်ဝေငှနိုင်သည်။

ဖြစ်စဉ်တစ်ခု

Joe နှင့် သူ၏အဖွဲ့

အချင်းချင်းကူညီဖေးမခြင်းကို မြှင့်တင်ပေးခြင်း

ဂျိုးက တက်ရောက်သူများထဲတွင် အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာရှိနေသူများ ရှိမရှိ မေးမြန်းခဲ့သည်။

ဂျိုး - အိပ်ရတာ အခက်အခဲရှိနေတဲ့သူတွေ ရှိလား?

တက်ရောက်သူ (၁) - ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်က ညဘက်အိပ်ပျော်ဖို့ခက်တဲ့သူပါ။

တက်ရောက်သူ (၂) - ကျွန်မရောပဲ။ ကျွန်မ ခေါင်းထဲမှာ အတွေးတွေများနေလို့ထင်တယ်။ နားဖို့လိုအပ်သလောက် မနားရဘူးလို့ ထင်နေတယ်။

တက်ရောက်သူ (၃) - ကျွန်မလည်း အရင်လိုအိပ်မပျော်ဘူး။ ဒါပေမယ့် အဲဒါက ကျွန်မ အစောကြီးနီးနီးလာပြီး

ပြန်အိပ်လို့မရတော့တာမျိုးလေ။

ဂျိုး - ခင်ဗျားတို့ ကြုံတွေ့ခဲ့ရတဲ့ကိစ္စတွေကို ဖြတ်သန်းပြီးတဲ့အခါ အိပ်ပျော်ဖို့ခက်ခဲတာမျိုးက အဖြစ်များတတ်ပါတယ်။

ပိုပြီး အိပ်လို့ကောင်းအောင်လုပ်တဲ့နည်းကို မျှဝေပေးချင်တဲ့သူများ ရှိလား။

တက်ရောက်သူ (၁) - ကျွန်တော်ကတော့ ၁၀၀ ကနေ နောက်ပြန်ရေတွက်တယ်။ အဲဒါက တစ်ခါတစ်လေတော့

ကျွန်တော့်အတွက် အလုပ်ဖြစ်တယ်။

တက်ရောက်သူ (၂) - ကျွန်မကြားဖူးတာတော့ မအိပ်ခင် တီဗွီလိုမျိုး စခရင်ဖန်ပြင်တွေကိုမကြည့်ဘဲနေတာက

အကူအညီဖြစ်တယ်တဲ့။ နောက်တစ်ခုက မအိပ်ခင် ရေခွေးခွေးလေးနဲ့ ရေချိုးတာ ဒါမှမဟုတ် စာအုပ်ဖတ်တာလည်း ကောင်းတယ်။

တက်ရောက်သူ (၃) - ကျွန်မတော့ အဲဒီနည်းလမ်းတွေ တော်တော်များများကို စမ်းကြည့်ပြီးပြီ။ ဒါပေမယ့် ကျွန်မက ညဘက်ရောက်ရင် ကြောက်နေတာ။ ခေါင်းထဲမှာ အတွေးတွေများပြီး နှလုံးခုန်လည်း မြန်လာတယ်။

ဂျိုး - ခင်ဗျားတို့က ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ အခြေအနေတစ်ခုကို ဖြတ်သန်းခဲ့ရတာ၊ ခန္ဓာကိုယ်က ခုလိုတုံ့ပြန်မှုပြတာက ပုံမှန်ပါပဲ။ ခင်ဗျား အခုလိုခြုံသွားပြီ၊ ခင်ဗျား ဦးနှောက်ကလည်း သိနေတယ်။ ဒါပေမဲ့ ခင်ဗျား ခန္ဓာကိုယ်ကနားလည်ဖို့ အချိန်လိုနေသေးတယ်။ တက်ရောက်သူ (၃) ပြောသွားသလိုမျိုး ဆင်တူတဲ့တုံ့ပြန်မှုမျိုး ဖြစ်တဲ့သူ ထပ်ရှိသေးလား။

ဂျိုးက အဖွဲ့ဝင်များသည် အလုပ်ချိန်ပြီးနောက် တစ်ခါတစ်ရံ မိတ်ဖြစ်ဆွေဖြစ်တွေ့ဆုံမှုများပြုလုပ်တတ်ကြသည်ကို သိထားသည်။ သူက ထိုအသိကိုအသုံးပြု၍ PFA နှင့် အထောက်အကူပြုတွေ့ဆုံပွဲအပြီးတွင် အချင်းချင်းကူညီဖေးမ အားပေးရန်ပြောခဲ့သည်။

“ခင်ဗျားတို့ အချင်းချင်း ကောင်းကောင်းသိပြီးသား၊ အလုပ်ပြင်ပမှာလည်း တွေ့ကြတယ်ဆိုတော့ နောက်ပိုင်းရက်တွေမှာ အချင်းချင်း ကူညီဖေးမဖို့ တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။ ခင်ဗျားတို့ဖြတ်သန်းနေရတဲ့ ခံစားချက်တွေ၊ တုံ့ပြန်မှုတွေအကြောင်းကို ပြန်ပြောပြလို့ရတဲ့ သိနေတဲ့လူတစ်ယောက်ရှိတာက အကူအညီဖြစ်လိမ့်မယ်။ တစ်ယောက်ဖုန်းနံပါတ် တစ်ယောက်မသိသေးရင် အခုပဲ လဲလှယ်ထားလိုက်ကြပါ ဒါမှမဟုတ် မိတ်ဆွေအနေနဲ့တွေ့ဖို့အတွက် ချိန်းဆိုမှုတွေ လုပ်ထားကြပေါ့။”

လွှဲပြောင်းမှုသတင်းအချက်အလက်များကို လူတိုင်းသို့ ပေးသင့်သည်။ သို့မှသာ မိမိကို ချန်ထားခဲ့သည်ဟု မည်သူမှ မခံစားရစေရန်နှင့် လူအများရှေ့တွင် ပံ့ပိုးသူက လွှဲပြောင်းမှုလုပ်ခြင်းကို ရှောင်ရှားနိုင်ရန် ဖြစ်သည်။ ပံ့ပိုးသူသည် အုပ်စုအဝန်းအဝိုင်း၏ ပြင်ပတွင် လွှဲပြောင်းမှုများကို သီးသန့်တစ်ဦးချင်း ပြုလုပ်သင့်သည်။ လိုအပ်ပါက ပံ့ပိုးသူသည် သီးခြားတစ်ဦးချင်း တွေ့ဆုံမှုတွင် စိတ်ဖိစီးမှုမြင့်တက်နေသော လူပုဂ္ဂိုလ်အား ထပ်ဆောင်း PFA ပေးနိုင်သည်။ ပါဝင်သူများသည် လွှဲပြောင်းမှုအချက်အလက်များ ထပ်မံလိုအပ်ပါက ပံ့ပိုးသူထံမေးရန် လက်ကမ်းခေါ်နေသကဲ့သို့ ခံစားရသင့်သည်။ အမည်မဖော်ပြသော လွှဲပြောင်းမှုများမှလွဲ၍ လွှဲပြောင်းမှုတစ်ခုလုပ်ပြီးတိုင်း စီမံခန့်ခွဲသူ သို့မဟုတ် ပံ့ပိုးသူက အဆက်မပြတ်လိုက်သင့်သည်။

၇။ တွေ့ဆုံပွဲကို အဆုံးသတ်ခြင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

ကောင်းမွန်သောနည်းလမ်းဖြင့် တွေ့ဆုံပွဲအားအဆုံးသတ်ခြင်းသည် သက်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ၊ မိတ်ဆက်ခြင်းများဖြင့် တွေ့ဆုံပွဲ စတင်သကဲ့သို့ပင် အရေးကြီးသည်။ တွေ့ဆုံပွဲကို အဆုံးမသတ်မီ ပံ့ပိုးသူအနေဖြင့် ပြောခဲ့သည့်အကြောင်းအရာများ၊ ထပ်တိုးထောက်ပံ့ရန် သို့မဟုတ် အနာဂတ်တွေ့ဆုံပွဲများအတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်ချထားသည်များ၊ သို့မဟုတ် အစီအစဉ်ချထားသည်များတို့ကို အနှစ်ချုပ်ပြန်ပြောခြင်းသည် အကြံကောင်းတစ်ခုပင်ဖြစ်သည်။ တွေ့ဆုံပွဲကို အဆုံးသတ်ရန် စီမံသူ သို့မဟုတ် အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်က ပါဝင်သူများကို ကျေးဇူးတင်ကြောင်းပြောပြီး လူတိုင်းအဆင်ပြေမပြေကို ကြည့်ရှုသင့်သည်။ ပါဝင်သူများအား သူတို့၏တုံ့ပြန်မှုများသည် ပုံမှန်သာဖြစ်ပြီး တစ်ဖန်အဆင်ပြေရန် အခြားသူများထက် အချိန်ကြာနေလျှင်လည်း ပုံမှန်သာဖြစ်ကြောင်း သတိထပ်ပေးပါ။ လိုအပ်ပါက အပိတ်မှတ်ချက်ပြောရာတွင် သူတို့အား ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စများအကြောင်း လျှို့ဝှက်ထားရန်တာဝန်များနှင့် ထပ်တိုးရရှိနိုင်သော အခြားထောက်ပံ့မှုများအတွက် သတင်းအချက်အလက်များ ရယူနိုင်ကြောင်းတို့ကို ထည့်ပြောနိုင်သည်။ နောက်ထပ်တွေ့ဆုံပွဲလုပ်ရန် လိုအပ်ပါက စီမံသူက ထိုတွေ့ဆုံပွဲကို မည်သည့်အချိန်၊ မည်သည့်နေရာတွင်လုပ်မည့်အကြောင်း သတင်းအချက်အလက်ပေးလိုက်ရန် လိုပါသည်။

ဖြစ်စဉ်တစ်ခု

Joe နှင့် သူ၏အဖွဲ့

တွေ့ဆုံပွဲကို အဆုံးသတ်ခြင်း

Joe က ဤသို့ပြောပြီး တွေ့ဆုံပွဲကို ပိတ်ခဲ့သည်။

ကျွန်တော်တို့ ဒီနေ့တွေ့ဆုံပွဲရဲ့ နောက်ဆုံးအချိန်အပိုင်းအခြားကို ရောက်လာပြီဆိုတော့ ပြီးခါနီးပြီပေါ့။ အားလုံးကို ဒီနေ့လာပေးတဲ့အတွက် ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောချင်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ခင်ဗျားတို့ရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေနဲ့ စိန်ခေါ်မှုတွေကို မျှဝေပေးတဲ့အတွက်ကျေးဇူးပါ။ အထူးသဖြင့် ဒီစိန်ခေါ်မှုတွေကို ဖြတ်ကျော်နိုင်ဖို့အတွက် အချင်းချင်းမျှဝေပေးခဲ့ကြတဲ့ ခင်ဗျားတို့ရဲ့ ဥပမာတွေ၊ အကြံဉာဏ်တွေအတွက်လည်း ကျေးဇူးပါ။ ဒီတွေ့ဆုံပွဲမှာပြောခဲ့သမျှတွေကို လူတိုင်းက လျှို့ဝှက်ထားဖို့လိုတယ်ဆိုတာလေးကို ကျေးဇူးပြုပြီး မှတ်ထားပေးပါ။ အကယ်၍ ခင်ဗျားတို့ထဲမှာ ခံစားရခက်ခဲတဲ့တုံ့ပြန်မှုတွေ ဆက်ပြီးရှိနေသေးတယ်ဆိုရင် ကျွန်တော့်ကို ဆက်သွယ်ပေးပါ။ ခင်ဗျားတို့ တစ်ဦးချင်းသီးသန့်လိုအပ်တဲ့အကူအညီရနိုင်မယ့်နေရာတွေရဲ့ အချက်အလက်တွေကို ကျွန်တော် ပေးနိုင်ပါတယ်။ ခင်ဗျားတို့ဆီမှာ ကျွန်တော့်ဖုန်းနံပါတ် ရှိထားပြီးဖြစ်ပါတယ်။ အကူအညီလိုအပ်နေတယ်ဆိုရင် ကျေးဇူးပြုပြီး ၎င်းကို ခေါ်ဖို့ မတို့ဆိုင်းပါနဲ့။

နောက်ဆက်တွဲလိုက်ခြင်း

PFA နှင့် အထောက်အကူပြုတွေ့ဆုံပွဲတွင် ပါဝင်သူများသည် တစ်ခါတစ်ရံ လုပ်ဆောင်ရမည့်အချို့ကိစ္စများကို သဘောတူကြလိမ့်မည်ဖြစ်ပြီး ထိုတွေ့ဆုံပွဲအတွင်း ကတိကဝတ်ပြုထားသည့်ကိစ္စများကို ဆက်လက်၍လိုက်လံစိစစ်ရန် မည်သူ့ကိုတာဝန်ပေးမည်ကို ဆုံးဖြတ်ခြင်းသည် အရေးကြီးသည်။ အကယ်၍ စီမံသူသည် ကတိပြုခြင်း သို့မဟုတ် အာမခံခြင်းပြုထားပါက ထိုကိစ္စများကို ခြေရာခံလိုက်ပေးရမည်ဖြစ်သည်။ ဤအရာတွင် ထပ်တိုးအကူအညီအတွက်

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

တစ်နေရာမှ တစ်နေရာသို့ မည်သည့်လွှဲပြောင်းခြင်းမဆိုပါဝင်သည်။ လိုအပ်ပါက အဖွဲ့၏အခြေအနေကို ဆန်းစစ်ရန် သဘောတူထားသောအချိန်ကာလပြီးနောက် တွေ့ဆုံပွဲတစ်ခုကို စီစဉ်နိုင်သည်။

အုပ်စုတွင်း PFA - အသင်းအဖွဲ့များကို ထောက်ပံ့ခြင်း

အုပ်စုတွင်း PFA - အသင်းအဖွဲ့များကိုထောက်ပံ့ခြင်း (၃) ရက်တာသင်တန်းကို ကြက်ခြေနီနှင့် လခြမ်းနီဝန်ထမ်းများ၊ စေတနာ့လုပ်အားရှင်အဖွဲ့များ ကာယသုခ၊ စိတ္တသုခရှိစေရန်အတွက် တာဝန်ရှိသူ စီမံခန့်ခွဲသူများ သို့မဟုတ် အခြားအဖွဲ့ခေါင်းဆောင်များအတွက် ပြုစုထားခြင်းဖြစ်သည်။ ဤသင်တန်းတက်ရောက်သူများသည် ပထမဆုံး 'ကြည့်ပါ၊ နားထောင်ပါနှင့် ချိတ်ဆက်ပါ' ဟူသော မူဝါဒများကို အပြည့်အဝနားလည်ရန် (၁) ရက်တာ အခြေခံ PFA သင်တန်းကို ဦးစွာတက်သင့်သည်။ အုပ်စုတွင်း PFA ကို ပံ့ပိုးမှုမလုပ်မီ ပါဝင်သူများသည် တစ်ဦးချင်းကို PFA ပေးရာတွင် အတွေ့အကြုံရှိဖူးလျှင်လည်း ကောင်းသည်။

(၃) ရက်တာ သင်တန်းသည် ပါဝင်သူများအား မည်သည့်အချိန်တွင် PFA ကို လိုအပ်သည်၊ တွေ့ဆုံပွဲနေရာ၊ အချိန်၊ အဖွဲ့ဖွဲ့စည်းပုံ နှင့် သင့်တော်သော ပံ့ပိုးသူများစသည်တို့ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရသော PFA နှင့် အထောက်အကူပြုတွေ့ဆုံပွဲများပြင်ဆင်ရာတွင် ကျွမ်းကျင်မှုရစေသည်။ ၎င်းသည် ပါဝင်သူများအား အချင်းချင်းဆက်သွယ်ပြောဆိုရာတွင် ထဲထဲဝင်ဝင်ပါဝင်မှုရစေရန် စီမံနည်း၊ လူမှုစည်းလုံးညီညွတ်မှုနှင့် အချင်းချင်းဖေးမကူညီမှုကို မြှင့်တင်နည်း၊ သင့်လျော်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာပေးနည်း၊ ကျပ်တည်းသောစိတ်ခံစားချက်များကို ကိုင်တွယ်နည်းနှင့် အုပ်စုတွေ့ဆုံပွဲအပြီးတွင် အထူးအထောက်အပံ့များရယူရန် တစ်ဦးချင်းကို အချိန်ကိုက်လွှဲပြောင်းနည်းတို့နှင့်ပတ်သတ်၍ လမ်းညွှန်ချက်များကို အုပ်စုလိုက်အနေဖြင့် ပံ့ပိုးနိုင်ရန် စွမ်းရည်များ၊ လေ့ကျင့်မှုများ ပံ့ပိုးပေးသွားမည်ဖြစ်သည်။

သင်ရိုး (၄) - အုပ်စုတွင်း PFA -အသင်းအဖွဲ့များအား ထောက်ပံ့ခြင်းမှ ကြက်ခြေနီနှင့် လခြမ်းနီအသင်းအဖွဲ့များအတွက် PFA လေ့ကျင့်ရေးအကြောင်းအရာများတွင် ကြည့်ရှုပါ။

အုပ်စုလိုက်အနေအထား၏ စိန်ခေါ်မှုများ

ဤကဏ္ဍသည် အုပ်စုလိုက်အနေအထားတွင်ရှိသော စိန်ခေါ်မှုအခြေအနေများအား ဥပမာအမျိုးမျိုးဖြင့် တင်ပြထားပြီး ပံ့ပိုးသူများအနေဖြင့် မည်သို့တုံ့ပြန်နိုင်သည်ကို အကြံပြုထားသည်။

ထိန်းသိမ်းရခက်သောတုံ့ပြန်မှုများကို ကိုင်တွယ်ခြင်းနှင့် ထုတ်ဖော်ခြင်း

ပါဝင်ဆွေးနွေးသူသည် ဖြစ်ရပ်နှင့် ပတ်သက်သည်များကို ဆွေးနွေးနေစဉ် ပြင်းထန်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုများရလာပြီး စိတ်တုန်လှုပ်လာလျှင် သို့မဟုတ် ဆွေးနွေးခြင်းကိုရပ်ပြီး ငြိမ်ကျသွားလျှင် ပံ့ပိုးသူသည် ထိုသူအား သူသည် အလွန်ငြိမ်လွန်းနေသည် သို့မဟုတ် စိတ်ပျက်နေသည်ဆိုသည်ကို သတိထားမိကြောင်း၊ ဤအခြေအနေမျိုး၌ ဤတုံ့ပြန်မှုများသည် နားလည်ပေး၍ရကြောင်း သိစေခြင်းဖြင့် စတင်ပါ။ ဆွေးနွေးသူသည် ဆက်လက်၍

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

ပြင်းထန်သောတုံ့ပြန်မှုများကို ပြနေပြီး ဆိုးဝါးစွာ စိတ်သောကရောက်နေပုံရပါက ပံ့ပိုးသူသည် သူ၏အာရုံကို လက်ရှိအခြေအနေသို့ ပြန်ခေါ်လာပေးခြင်းဖြင့် ပစ္စုပ္ပန်ကိုအာရုံစိုက်ရန် ပြောသည်။ ထိုသူအား လက်ရှိတွင် ဘာကိုမြင်ရသည်၊ ကြားရသည် သို့မဟုတ် ခံစားရသည်ကို တိုက်ရိုက်မေးခြင်းသည် ဤအခြေအနေမျိုးအတွက် အရေးကြီးသော နည်းဗျူဟာတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ထိုသို့မေးခြင်းသည် ခံစားနေရသူအား လက်ရှိကို အာရုံစိုက်ခြင်းဖြင့် သူတို့ကိုယ်သူတို့ ထိန်းချုပ်နိုင်ပြီး စိတ်တည်ငြိမ်စေရန် လုပ်ဆောင်နိုင်စေသည့်အပြင် အတိတ်ဖြစ်ရပ်များမကြာခဏပြန်ပေါ်လာနိုင်ခြေ သို့မဟုတ် အတိတ်မှ အကျပ်အတည်းဖြစ်ရပ်များတွင်သာ တဝဲလည်လည်ဖြစ်နေသော အတွေးများကို ဖြေရှင်းရာတွင် အကူအညီဖြစ်သည်။ ပံ့ပိုးသူက ထိုသူအား အသက်ကို အကြိမ်ရေအနည်းငယ်မျှ ဖြည်းဖြည်းချင်းစွာဝေခွဲခြင်းနိုင်သည်။ တစ်စုံတစ်ယောက်က အထိန်းအကွပ်မဲ့ ငိုလာလျှင် သင့်တော်ပါက သူတို့၏ပုခုံးပေါ်တွင် လက်တင်ကာ နှစ်သိမ့်မှုပေးခြင်း၊ လက်ကိုဆုပ်ကိုင်ပေးခြင်းစသည်တို့ကို လုပ်ပေးသင့်သည်။ သူတို့ကို များစွာဝမ်းနည်းစေခဲ့သည့်အကြောင်းအရာများကို မျှဝေရန်ဖိတ်ခေါ် ပြီး PFA ပေးပါ။ လိုအပ်ပါက ထိုသူအား သူ၏ပူဆွေးဝမ်းနည်းမှုကို ဖွင့်ထုတ်နိုင်ရန် နေရာတစ်ခုပေးပါ။ ၎င်းကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပညာပေးခြင်းအတွက် အခွင့်အရေးအနေဖြင့် အသုံးပြုပြီး ကောင်းမွန်သောကုစားနည်းများကို မျှဝေရန် အခြားသူများကို ဖိတ်ခေါ်ပါ။

တစ်ခါတစ်ရံတွင် ပါဝင်သူများက ကိုယ်ရေးကိုယ်တာဆန်လွန်းသော အချက်အလက်များကို မျှဝေကြသည်။ ဤအရာသည် အခြားသောပါဝင်သူများအား စိတ်မသက်မသာဖြစ်စေတတ်သည်။ ပံ့ပိုးသူ၏ အခန်းကဏ္ဍမှာ အုပ်စုတွင်းမျှဝေသည့် သတင်းအချက်အလက်သည် အရမ်းများလွန်းခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာဆန်လွန်းခြင်းရှိမရှိ ဆုံးဖြတ်ရန်ဖြစ်သည်။ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာဆန်လွန်းပါက သို့မဟုတ် အခြာသူများကို စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေပါက ပါဝင်သူအား မျှဝေမည့်ပမာဏကို သတိထားပြီး လျှော့ချပေးရန် ကြိုးစားတောင်းဆိုကြည့်ပါ။ တစ်စုံတစ်ယောက်က သတင်းအချက်အလက် အလွန်များစွာကို မျှဝေနေပါက ပံ့ပိုးသူသည် နောက်ထပ်စကားလမ်းကြောင်းတစ်မျိုးဖြင့် ဆွေးနွေးမှုကို ဖြေညင်းစွာ ဦးတည်ပြီး ဤသို့ပြောနိုင်ပါသည်။

ဒီအကြောင်း မျှဝေပေးတဲ့အတွက် (နာမည်) ကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ကြည့်ရတာ ခင်ဗျားအတွက် အရမ်းကို ခက်ခဲခဲ့မှာပဲ။ ခင်ဗျားဒီအကြောင်းကို ထပ်ပြောချင်တယ်ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့နှစ်ယောက်ထဲ စကားပြောလို့ရမယ့် နေရာမှာပြောဖို့ အချိန်တစ်ခုလောက် စီစဉ်ရအောင်။ တခြားသူတွေလည်း အခု သူတို့ရဲ့အတွေ့အကြုံတွေကို မျှဝေချင်စိတ်ရှိလား ကျွန်တော် သိချင်တယ်။

တစ်စုံတစ်ယောက်သည် အလွန်အထိအခိုက်မခံသောကိစ္စကို ထုတ်ဖော်ပြောလာပါက အကြောင်းအရာအပေါ်မူတည်၍ မည်သို့ကိုင်တွင်ရမည်ဆိုသည့်အပေါ် ခြားနားသောရွေးချယ်စရာများ ရှိသည်။ အုပ်စုလိုက် အနေအထားဖြစ်ပါက ဆွေးနွေးသူပို၍ စိတ်အားငယ်မသွားစေရန် အရေးကြီးသည်။ အကြောင်းမှာ ဤအရာသည် ထိုလူအတွက် မလုံမခြုံခံစားရစေပြီး စိတ်မသက်မသာဖြစ်စေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ အကောင်းဆုံးမှာ သူပြောခဲ့သည့် အကြောင်းအရာကို အသိအမှတ်ပြုပေးပြီး ပြောသူအား ညင်သာစွာဖြင့် ရပ်စေခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့နောက် အုပ်စုလိုက်တွေ့ဆုံပွဲအပြီး တစ်ဦးချင်း အထောက်အကူပြုတွေ့ဆုံပွဲတွင် အခြေအနေကို ဆက်လက်ဆွေးနွေးရန် အကြံပြုခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်စုံတစ်ယောက်က တစ်ဦးချင်း အထောက်အကူပြုတွေ့ဆုံမှုတွင် အနှောင့်အယှက်ပေးခံရခြင်း သို့မဟုတ် အကြမ်းဖက်ခံရခြင်းအကြောင်းကို ထုတ်ပြောလာပါက အခြေအနေကို အသိအမှတ်ပြုပေးပြီး

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

နှစ်သိမ့်အားပေးမှုဖြင့် နားထောင်ပေးပါ။ ခံစားနေရသူအား ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကို ခံစားရစေပြီး တွေ့ဆုံမှုအပြီးတွင် ထပ်တိုးထောက်ပံ့မှုရစေရန် သက်ဆိုင်ရာဆီသို့ လွှဲပြောင်းပေးပါ။

အုပ်စုလိုက်မှ တစ်ဦးချင်း PFA သို့

အုပ်စုတွင်း PFA သည် ပံ့ပိုးသူများက တစ်ဦးချင်း PFA နှင့် အုပ်စုလိုက်ဖေးမမှုကို တစ်ချိန်တည်းပေးနိုင်သော နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဤသည်က ပါဝင်သူများအား အုပ်စုလိုက်အနေအထားတွင် တစ်ဦးချင်းထောက်ပံ့မှုရစေသည့် အကျိုးများရှိသည်။ စိန်ခေါ်မှုများအကြောင်းမျှဝေကာ ဖေးမမှုများရရှိနေသော အခြားသူများကို သူတို့ လေ့လာကြည့်ရှုနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ပံ့ပိုးသူသည် အဖွဲ့၏ရှေ့တွင် မည်သို့တစ်ဦးချင်း PFA လုပ်မည်နှင့် အခြားသူများကို မည်သို့သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ ပါဝင်စေမည်နှင့်ပတ်သတ်ပြီး ကျွမ်းကျင်မှုနှင့် ယုံကြည်ချက်များကို မြှင့်တင်ထားသင့်သည်။

တစ်စုံတစ်ယောက်တွင် ရုတ်တရက် ကြောက်စိတ်မွန်ခြင်း၊ ဒေါသထွက်လာခြင်း သို့မဟုတ် ရန်လိုတတ်လာခြင်းဖြစ်ပါက၊ သို့မဟုတ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အန္တရာယ်ပြုခြင်း၊ သတ်သေခြင်းများလုပ်ရန် ခြိမ်းခြောက်လာပါက အခြေအနေအား စီမံခန့်ခွဲရန် သတင်းအချက်အလက်များအကြောင်း ပါဝင်သည့် အခြားသော ရှုပ်ထွေးသည့်တုံ့ပြန်ပုံများနှင့် အခြေအနေများ အခန်းတွင် **ထပ်မံဖတ်ရှုနိုင်သည်။**

အလွန်လွှမ်းမိုးနိုင်စွမ်းရှိသော သို့မဟုတ် အလွန်ငြိမ်သော ပါဝင်သူများကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း

လွှမ်းမိုးနိုင်စွမ်းရှိသော ပါဝင်သူတစ်ယောက်သည် စကားအများကြီးပြောတတ်သည့်လူမျိုးဖြစ်ပြီး အခြားသော ပါဝင်သူများကို မျှဝေခွင့်မပေးဘဲ အခြားသူများ စကားပြောနေစဉ် ဖြတ်ပြောခြင်း သို့မဟုတ် အခြားပါဝင်သူများ၏ ထင်မြင်ချက်များကို ပယ်ချခြင်းစသည်တို့ကို လုပ်လေ့ရှိသည်။ လွှမ်းမိုးတတ်သော ပါဝင်သူများကို စီမံရာတွင် အခြေခံကူညီမှုစွမ်းရည်များကို အမြဲသုံးရန်လိုပြီး အဖွဲ့နှင့် ကာယကံရှင်၏အရှေ့တွင် တုံ့ပြန်ပါ။ အဖွဲ့၏ရှေ့တွင် သူ၏ ပါဝင်မှုအတွက် ကျေးဇူးတင်စကားပြောပြီးနောက် အခြားသူများကို မျှဝေရန် ဖိတ်ခေါ်ပါ။ ဥပမာအနေဖြင့် ဤသို့ပြောနိုင်ပါသည်။

(နာမည်) ကို ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ ခင်ဗျားပြောခဲ့တာက သိပ်စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းတယ်။ ဒါပေမဲ့လေ ကျွန်တော် တခြားအဖွဲ့ဝင်တွေဆီကလည်း ကြားချင်သေးတယ်။ သူပြောခဲ့တာနဲ့ ဆင်တူတာ ဒါမှမဟုတ် မတူတဲ့ အတွေ့အကြုံရှိဖူးတဲ့ သူများ ရှိသလား။

ပါဝင်သူတစ်ယောက်သည် အဖွဲ့လိုက်အနေအထားတွင် တုံ့ပြန်ခြင်းမရှိပါက ခဏနားသည့်အချိန် သို့မဟုတ် တွေ့ဆုံပွဲပြီးသွားသည့်အချိန်တွင် ထိုသူနှင့်စကားသွားပြောရန် လိုအပ်နိုင်သည်။ လူတိုင်း စကားအလှည့်ကျပြောရန်အရေးကြီးပြီး အုပ်စုအတွင်း မျှဝေရန်နှင့်ပါဝင်ရန် အခွင့်အရေးသည် အရေးကြီးကြောင်း ရှင်းပြပါ။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်အား အနုတ်သဘောဆောင်သည့်စကားမျိုးပြောခြင်းဖြင့် စတင်မပြောမီစေရန် သတိထားပါ။ ထိုသို့ပြောမိလျှင် သင့်စကားကို နားမထောင်တော့ခြင်းမျိုး ဖြစ်နိုင်သည်။ ဥပမာအနေဖြင့် ဤသို့ပြောနိုင်ပါသည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

ဒီနေ့ဆွေးနွေးပွဲမှာ ခင်ဗျားအများကြီးပါဝင်ခဲ့တာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော် တခြားသူတွေကိုလည်း ခင်ဗျားပါဝင်ခဲ့သလောက် ပါဝင်ဖို့ အခွင့်အရေးရစေချင်တယ်။ တခြားသူတွေ သူတို့ရဲ့အတွေ့အကြုံနဲ့ပတ်သတ်ပြီး ဘာတွေပြောလဲဆိုတာ နားထောင်ကြည့်ရအောင်။

အကယ်၍ လူတစ်ယောက်သည် အရမ်းငြိမ်သက်နေပြီး တွေ့ဆုံပွဲအတောအတွင်း လုံးဝပါဝင်ခြင်းမရှိပါက မျှဝေခြင်းနှင့်ပတ်သတ်ပြီး သူတို့ကို သက်တောင့်သက်သာခံစားရစေကာ သူတို့ပြောပြသည့် အကြောင်းအရာများကို တန်ဖိုးထားမည်ဖြစ်ကြောင်း အသိပေးပါ။ ဥပမာအနေဖြင့် ဤသို့ပြောနိုင်သည်။

ပြောခဲ့တာတွေနဲ့ ပတ်သတ်ပြီး ဘယ်လိုထင်လဲ။ ခင်ဗျားတို့ရဲ့ စဉ်းစားပုံကို ကျွန်တော် သိချင်ပါတယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ပြောကြည့်လို့ရပါတယ်။ ဒီတွေ့ဆုံပွဲမှာ မှန်တယ်၊ မှားတယ်ဆိုတာမျိုးမရှိဘူးဆိုတာ သတိရပေးပါ။

အုပ်စုတွင်း ပဋိပက္ခဖြစ်ခြင်း

စိတ်ဖိစီးပြီး ကျပ်တည်းသော အခြေအနေများတွင် အုပ်စုလိုက်အလုပ်လုပ်ရခြင်းသည် အုပ်စုလိုက် စည်းလုံးညီညွတ်ခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သကဲ့သို့ အုပ်စုတွင်း ဂိုဏ်းကွဲခြင်းသို့လည်း ဦးတည်နိုင်သည်။ လူတိုင်းသည် အခြေအနေတစ်ခုတွင် တွေ့ကြုံရပုံခြင်းနှင့် မှတ်မိပုံခြင်း မတူညီနိုင်ပေ။ အကယ်၍ စီစဉ်ထားသည့်အတိုင်း အဆင်ပြေစွာ ဖြစ်မလာသည့် စိန်ခေါ်မှုများ သို့မဟုတ် အကြောင်းကိစ္စများရှိပါက ဖြစ်ခဲ့သည့်အရာနှင့် ထူးခြားသော လုပ်ဆောင်မှုများ သို့မဟုတ် နောက်ဆက်တွဲများကို မည်သည်က ဦးတည်စေသလဲစသည်တို့ကို နားလည်ရန်ကြိုးစားခြင်းသည် ထိုအတွေ့အကြုံမှ ပြန်လည်ရုန်းထခြင်း၏တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဤသည်က အခြားသူများကို အပြစ်တင်ခြင်း သို့မဟုတ် ပြင်းပြသောအပြစ်ရှိစိတ်ကို ခံစားရခြင်းသို့ ဦးတည်နိုင်သည်။ ပံ့ပိုးသူသည် ပါဝင်သူများ၏ ခံစားချက်များကို အသိအမှတ်ပြုပေးခြင်း၊ လုံခြုံသော ပတ်ဝန်းကျင်တွင် စကားပြောရန် ဖိတ်ကြားသင့်သည်။

အုပ်စုတွင်း ပဋိပက္ခဖြစ်လာပါက ၎င်းသည် ခက်ခဲသောအခြေအနေဖြစ်သည်ကို နားလည်ကြောင်း ပြသပြီး တက်နေသောအရှိန်ကို လျှော့ချပါ။ ထို့နောက် ပါဝင်သူများအား တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ကြင်နာမှုနှင့် လေးစားမှုပြသရန် တောင်းဆိုကြည့်ပါ။ လိုအပ်ပါက အငြင်းပွားနေသောသူများအား အုပ်စုအပြင်သို့ ခေါ်ထုတ်ပြီး တစ်ဦးချင်းစီ စကားပြောကြည့်ပါ။

ကြီးကြပ်ခြင်းနှင့် ကိုယ့်ကိုကိုယ်ဂရုစိုက်ခြင်း

ပံ့ပိုးသူများတွင် သူတို့ပံ့ပိုးသော PFA နှင့် အထောက်အကူပြု တွေ့ဆုံပွဲများနှင့်ပတ်သတ်၍ ကြီးကြပ်မှုရှိရန် အရေးကြီးသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ တွေ့ဆုံပွဲတစ်ခုအတွက် ပြင်ဆင်နေစဉ်နှင့် ပွဲပြီးချိန်တွင် စဉ်းစားသုံးသပ်ရန်အတွက်အချိန် ရှိသင့်သည်။ ၎င်းသည် သူတို့ရင်ဆိုင်ခဲ့ရသော မည်သည့်စိန်ခေါ်မှုမျိုးမဆို သို့မဟုတ် မိမိ၏ ကူညီနိုင်မှုစွမ်းရည်ကို မည်သို့မြှင့်တင်မည်ဟူသောအတွေး၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပြန်လည်သုံးသပ်မှုတို့နှင့် အထူးဆက်စပ်နေနိုင်သည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်များတွင် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များအား PFA နှင့် အချင်းချင်းဖေးမမှုပေးနိုင်သည့် အတွေ့အကြုံနှင့် စွမ်းရည်များရှိစေရန် အကြံပြုသည်။ လူတိုင်းအား တန်ဖိုးထားခံရသည်၊ နားလည်ပေးခြင်းခံရသည်ဟု ခံစားရစေရန် အဖွဲ့များကို စီမံခန့်ခွဲခြင်းသည် အာရုံစူးစိုက်မှုနှင့် စွမ်းအင်လိုသည့်အတွက်ကြောင့် PFA နှင့် အထောက်အကူပြု

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

တွေ့ဆုံပွဲများကို ပံ့ပိုးရခြင်းသည် စိန်ခေါ်မှုဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုအရာသည် စိတ်သောကရောက်ဖွယ် ဖြစ်ရပ်များစွာကို ကြားရခြင်းကြောင့် ခက်ခဲနိုင်ပြီး ပံ့ပိုးသူအနေဖြင့်လည်း သူသည် လူတိုင်းအား သူတို့လိုအပ်သလောက် အကူအညီကို ပေးနိုင်ရုံလားဟု သံသယဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်သည်။ ဤအကြောင်းကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်ခြင်း - 'ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါ၊ ချိတ်ဆက်ပါ'တွင် ဆက်လက်ဖတ်ရှုနိုင်သည်။

PFA ကူညီသူများ



PFA ကူညီသူများ

PFA ကူညီသူများ၏ လက္ခဏာများ

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူတစ်ယောက်၏ အခြေခံအကျဆုံးစွမ်းရည်သည် အခြားသူများအား ကူညီပေးချင်စိတ် ဖြစ်သည်။ အခြားအရေးပါသည့် စွမ်းရည်များမှာ ကူညီမည့်သူသည် ချဉ်းကပ်ရန်လွယ်ကူခြင်း၊ ယုံကြည်စိတ်ချရခြင်း၊ အကျပ်အတည်းအခြေအနေတစ်ခုဖြစ်နေစဉ်တွင် တည်ငြိမ်ပြီး အာရုံစိုက်နိုင်ခြင်းနှင့် နားထောင်သူကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ ကူညီသူကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်ရန် လိုအပ်သည့်အချက်ကို သတ်မှတ်ရာတွင် နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခုမှာ တစ်စုံတစ်ယောက်က အကူအညီပေးသည့်အခါ မည်သည့်လက္ခဏာများက လူကို သက်တောင့်သက်သာဖြစ်စေမည်ဆိုသည့်အချက်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းဖြစ်သည်။ ဥပမာများမှာ ဂရုစိုက်တတ်သည့် သဘောထားရှိခြင်း၊ ကြင်နာမှုနှင့် ကိုယ်ချင်းစာစိတ်ကို ဖော်ပြခြင်းနှင့် ဝေဖန်အပြစ်တင်မှုမပြုခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ PFA ကူညီသူကောင်းတစ်ယောက်၏ အခြားအရေးပါသောလက္ခဏာများမှာ သူ၏လုပ်နိုင်စွမ်းအကန့်အသတ်များကို သိခြင်း၊ စိတ်စွမ်းအင်ကုန်ခမ်းခြင်းကို ကာကွယ်ရန်နှင့် စိတ်ဓာတ်ခံကြံ့ခိုင်စင်ကြယ်မှုကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ရန် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂရုတစိုက်လေ့ကျင့်ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။

မတူညီသောကဏ္ဍများတွင် ကူညီခြင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု စွမ်းရည်နှင့်အသိပညာများကို သူငယ်ချင်း သို့မဟုတ် မိသားစုများကို ကူညီခြင်းကဲ့သို့သော ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အခြေအနေများနှင့် အခကြေးငွေဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ အခမဲ့စေတနာဖြင့်သော်လည်းကောင်းကူညီဆောင်ရွက်နိုင်သည့် စနစ်တကျအခြေအနေများတွင် အသုံးပြုနိုင်သည်။

သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုနှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များအား ကူညီခြင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုစွမ်းရည်များနှင့် အသိပညာများသည် သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုများကို ခက်ခဲသောအခြေအနေများမှ လွတ်မြောက်နိုင်ရန် ကူညီပေးနိုင်သည့် အခြေအနေများစွာရှိသည်။ ဥပမာအနေဖြင့် တစ်စုံတစ်ယောက်က အလုပ်အကိုင်ဆုံးရှုံးသွားခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကွာရှင်းခြင်း သို့မဟုတ် ချစ်သူရည်းစားဆက်ဆံရေးများ အဆုံးသတ်သွားခြင်း၊ သို့မဟုတ် ချစ်ရသူတစ်ဦးကို ဆုံးရှုံးလိုက်ရခြင်း တို့ဖြစ်သည်။ သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုများကို ကူညီခြင်းသည် သူစိမ်းကို ကူညီရသည်နှင့်မတူပေ။ သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုဝင်များသည် ရင်းနှီးသူများဖြစ်သောကြောင့် ပိုမိုအတွင်းကျကျတုံ့ပြန်မှုများကို သဘာဝဆန်ဆန်ပေးနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ဤအခြေအနေမျိုးတွင် ကူညီသူသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု၏ အချို့သော နည်းလမ်းတကျလုပ်သည့်ကဏ္ဍများဖြစ်သော ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မိတ်ဆက်ခြင်း၊ တစ်ဦးအကြောင်းတစ်ဦးသိရန် မေးခွန်းများမေးခြင်း စသည်တို့ကို ကျော်လွန်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။ အမှန်တွင် လူများစွာသည် သူတို့ကိုယ်တိုင်ပင် မသိကြဘဲ သူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုဝင်များအား စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်ခြင်းနည်းလမ်းကို သုံး၍ သဘာဝကျကျ ကူညီနေကြသည်သာ ဖြစ်သည်။

“စိတ်ဆန္ဒအလျောက် စေတနာလုပ်အားရှင်” အနေဖြင့် ကူညီခြင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

‘စိတ်ဆန္ဒအလျောက် စေတနာလုပ်အားရှင်’ များသည် အဖွဲ့အစည်းများ သို့မဟုတ် စနစ်များနှင့် အထူးတလည် ချိတ်ဆက်ထားခြင်းမျိုးမရှိဘဲ အကျပ်အတည်းအခြေအနေတစ်ခုတွင် ချက်ချင်း ဝင်ရောက်ကူညီကြသူများ ဖြစ်သည်။ ဤသို့ စေတနာလုပ်အားရှင်များအား သူတို့အကူအညီပေးရာတွင် တတ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံး လမ်းညွှန်ချက်နှင့် အထောက်အပံ့များရယူနိုင်ရန်အတွက် အကျပ်အတည်းအခြေအနေများကို တရားဝင်တုံ့ပြန်ခြင်း၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်သော အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ကြိုးစား၍ အမြဲချိတ်ဆက်ဆောင်ရွက်ရန် အကြံပြုလိုသည်။ ထိုသို့မဖြစ်နိုင်ပါက ဆန္ဒအလျောက် ကူညီသူများသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်ခြင်း၏ မူဝါဒများကို အသိရလျက် မိမိတို့လုပ်နိုင်သမျှအကောင်းဆုံးအနေအထားဖြင့် ဆောင်ရွက်သင့်သည်။

ကြက်ခြေနီနှင့်လခြမ်းနီ ဝန်ထမ်းများနှင့်စေတနာလုပ်အားရှင်များ

PFA သင်တန်းကို ဝန်ထမ်းများသာမက စေတနာလုပ်အားရှင်များပါ တက်ရောက်နိုင်သည်။ ဗဟိုအသင်းအဖွဲ့ရှိ မတူညီသောအခန်းကဏ္ဍများမှ လူများတွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်းနှင့်ပတ်သတ်၍ မတူညီသော တာဝန်များရှိကြသည်။ ဥပမာအားဖြင့် သူတို့၏ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတွင် အလုပ်လုပ်နေကြသော စေတနာလုပ်အားရှင်များသည် စိတ်သောကရောက်နေသူများအား တိုက်ရိုက် စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖေးမမှုများပေးပြီး စိတ်ငြိမ်လာစေရန် ကူညီကြသည်။ တစ်ဖက်တွင် စေတနာ့ဝန်ထမ်း စီမံခန့်ခွဲသူတစ်ယောက်သည် ရုံးထိုင်ပြီး လွှဲပြောင်းမှုသတင်းအချက်အလက်များကို ပေးရုံသာမက စေတနာလုပ်အားရှင်များအတွက် PFA သင်တန်းကို စီစဉ်ပေးရန် တာဝန်ရှိသည်။

စေတနာလုပ်အားရှင်တစ်ဦးက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုစွမ်းရည်များကို ကြက်ခြေနီနှင့် လခြမ်းနီလှုပ်ရှားမှုများတွင် အသုံးပြုနိုင်သည့် ကွဲပြားသော အခြေအနေများစွာရှိသည်။ ၎င်းသည် အထီးကျန်နေသော သက်ကြီးရွယ်အိုများကဲ့သို့သော ထိခိုက်ခံရလွယ်သူများအား နေ့စဉ်အားပေးထောက်ပံ့ခြင်း၊ သို့မဟုတ် အကျပ်အတည်းအခြေအနေများကို တုံ့ပြန်ခြင်းကဲ့သို့သော လှုပ်ရှားမှုမျိုး ဖြစ်နိုင်သည်။ အကျပ်အတည်းတုံ့ပြန်မှုတစ်ခုတွင် စေတနာလုပ်အားရှင်သည် ဖွဲ့စည်းပုံစနစ်၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်ပြီး ပုံမှန်အားဖြင့် သူတို့၏လုပ်ပိုင်ခွင့်အတိုင်းအတာကို သိရှိပြီးသူများ ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် သူတို့စတင်မလုပ်ဆောင်မီ အခြေအနေနှင့်ပတ်သတ်ပြီး အကျဉ်းချုပ်ကိုလည်း ပြောပြထားပြီး ဖြစ်သည်။

ဤကဏ္ဍသည် ဝန်ထမ်းနှင့် စေတနာလုပ်အားရှင်များ၏ အခန်းကဏ္ဍနှင့် တာဝန်များတွင် ထုံးစံအရ မတူညီမှုများကို ဖော်ပြထားသည်။ မှတ်ထားရမည်မှာ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ဤအရာများသည် အခြေအနေနှင့် ဗဟိုအသင်းအဖွဲ့တစ်ခုစီရှိ အရင်းအမြစ်များအပေါ်မူတည်ပြီး ကွဲပြားနိုင်သည်။

ကြီးမားသော အကျပ်အတည်းဖြစ်ရပ်အား တုံ့ပြန်ရန် ပြင်ဆင်ခြင်း

အောက်ပါအချက်များအပါအဝင် အကျပ်အတည်းဖြစ်ရပ်နှင့် ပတ်သတ်၍ အရေးအကြီးဆုံး သတင်းအချက်အလက်များကို စုဆောင်းပါ။

- ဘာတွေဖြစ်ခဲ့တာလဲ?
- ဘယ်အချိန်၊ ဘယ်နေရာမှာ ဖြစ်ခဲ့တာလဲ?
- လူဘယ်လောက်များများထိခိုက်သွားသလဲ၊ သူတို့က ဘယ်သူတွေလဲ?
- ဘယ်လောက်ကြာကြာ ဖြစ်ပျက်ခဲ့တာလဲ?

စေတနာလုပ်အားရှင်များကို သူတို့ကိုယ်သူတို့နှင့် သူတို့ကူညီပေးနေသူတို့အား အန္တရာယ်မဖြစ်စေရန် အခြေအနေကို သေသေချာချာဂရုတစိုက်အကဲဖြတ်ရန် လေ့ကျင့်ထားပြီးဖြစ်သည်။

အကျပ်အတည်းအခြေအနေ ဖြစ်ပွားရာနေရာသို့ မသွားမီ

- စေတနာလုပ်အားရှင်တစ်ယောက်အနေဖြင့် ကူညီနေစဉ်တွင် လိုအပ်မည့်အရာအားလုံး (ဖုန်း၊ အားသွင်းကြိုး၊ ရေပုလင်း၊ ကြက်ခြေနီဆေးသေတ္တာ) စသည်တို့ ပါမပါ သေချာစွာ စစ်ဆေးပါ။
- သင်မျက်မြင်ကြုံတွေ့ရမည်များနှင့်ပတ်သတ်၍ စိတ်ကို ပြင်ဆင်ထားပါ။ ရုန်းရင်းဆန်ခတ် အခြေအနေများကို ဖြတ်ကျော်နိုင်ရန် စိတ်ကို တည်ငြိမ်စေရန် ပြင်ဆင်ထားပါ။
- သင်ဘာလုပ်နေသည်၊ ဘယ်အချိန် အိမ်ပြန်ရောက်မည် စသည့်အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို သင်၏မိသားစုဝင်များအား ပေးထားပါ။ သင်တာဝန်ယူထားရသော ကလေးများနှင့် အခြားအရာများအတွက် စီစဉ်မှုများလုပ်ပါ။

စေတနာလုပ်အားရှင်ဦးဆောင်သူများ / အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်များ

စေတနာလုပ်အားရှင် ဦးဆောင်သူများနှင့် အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်များအား စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်းနှင့် ပတ်သတ်ပြီး သင်တန်းနှင့် အတွေ့အကြုံများရရှိထားရန် အထူးအကြံပြုလိုသည်။ သို့မှသာ မည်သည့်အကြောင်းအရာများ ပါဝင်သည်နှင့် စေတနာလုပ်အားရှင်များထံမှ မည်သည်တို့လိုအပ်သည်ကို နားလည်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက PFA ၏ မတူညီသော သင်ရိုးအားလုံးတွင် ပါဝင်ထားခြင်းသည် သူတို့အတွက် အကူအညီဖြစ်နိုင်သည်။

စေတနာလုပ်အားရှင်ဦးဆောင်သူများ သို့မဟုတ် လူမှုနီးနွယ်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့ရေးအစီအစဉ်များတွင် အလုပ်လုပ်နေသော ဝန်ထမ်းများ၊ စေတနာလုပ်အားရှင်များ၏ အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်များသည် အခြားသူများအား ထောက်ပံ့မှုပေးရသူများကို ပြန်လည်ဖေးမမှုပြုပေးနိုင်ရန် လေ့ကျင့်သင်ကြားထားသင့်သည်။ အုပ်စုတွင်း PFA သည် ထိုကဲ့သို့ အထောက်အပံ့ပေးရာတွင် အသုံးဝင်သောနည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်နိုင်သည်။

စေတနာလုပ်အားရှင်ဦးဆောင်သူများသည် သူတို့အဖွဲ့မှ စေတနာလုပ်အားရှင်များအား စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုပေးရာတွင် လုံလုံလောက်လောက် လေ့ကျင့်ထားခြင်းရှိမရှိ၊ သူတို့၏အခန်းကဏ္ဍများနှင့် ပတ်သတ်၍ ရှင်းလင်းသေချာစွာ သိထားခြင်းရှိမရှိ၊ အကျပ်အတည်းတုံ့ပြန်မှုတစ်ခုတွင် သူတို့ထံမှ

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

မျှော်လင့်ထားသည့်အရာများနှင့်ပတ်သတ်၍ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းရှိစေရန် တာဝန်ရှိသည်။ စေတနာလုပ်အားရှင် ဦးဆောင်သူများသည် ထုံးစံအနေဖြင့် သူတို့ကြီးကြပ်ရသော စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအား အသင့်ဖြစ်စေရန်နှင့် လိုအပ်သောအထောက်အပံ့များကို ပေးနိုင်ရန် အကျပ်အတည်းအခြေအနေနှင့်ပတ်သတ်သည့် သတင်းအချက်အလက်များကို ရနိုင်သမျှများများ စုဆောင်းကြသည်။ ဤသို့လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် သက်ရောက်မှုခံစားရသူများနှင့် လူအုပ်စုများ၊ စေတနာလုပ်အားရှင်များအတွက် ပြဿနာဖြစ်စေနိုင်မည့် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်း သို့မဟုတ် ကျွမ်းကျင်မှုမရှိသကဲ့သို့ခံစားရခြင်းတို့မှ ရှောင်ရှားစေသည်။

စေတနာလုပ်အားရှင်ဦးဆောင်သူများသည် ဒေသတွင်း လွှဲပြောင်းမှုစနစ်များကိုလည်း သိနားလည်ရန်လိုအပ်သည်။ သူတို့သည် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုပေးနေချိန်တွင် လိုအပ်လာနိုင်သည့် သက်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို လက်ဝယ်ရှိပြီး မျှဝေပေးနိုင်ရန် လုပ်ဆောင်ထားရန်လိုသည်။

စီစဉ်ရန်နှင့် မှတ်သားထားရန် အရေးကြီးသည့် အချက်အလက်များမှာ

- အရေးပေါ်ဆေးကုသမှု၊ အစားအစာ၊ ရေ၊ အမိုးအကာ သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်များအား လိုက်ရှာပေးခြင်း ကဲ့သို့သော အခြေခံလိုအပ်ချက်များကို မည်သူက ပေးမည်နည်း။ ထိုဝန်ဆောင်မှုများကို မည်သည့်နေရာတွင် မည်သို့ ရယူနိုင်မလဲ။
- အခြားမည်သူက ကူညီပေးနေသလဲ။ လူမှုအဖွဲ့အစည်းမှလူများက တုံ့ပြန်မှုတွင် ပါဝင်ကြသလား။
- အကျပ်အတည်းဖြစ်ရပ်သည် ပြီးဆုံးသွားပြီလား။ သို့မဟုတ် နောက်ဆက်တွဲလျှင်အသေးစားထပ်လှုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ပဋိပက္ခဆက်လက်ဖြစ်နေခြင်းစသည့်တို့ ဆက်ဖြစ်နေသလား။
- အကြမ်းဖက်ခြင်း၊ မြေမြှုပ်မိုင်း သို့မဟုတ် အခြေခံအဆောက်အအုံများ ပျက်စီးခြင်းစသည့် မည်သည့်အန္တရာယ်များ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ရှိနေနိုင်သလဲ။
- မလုံခြုံမှုကြောင့် ရှောင်ရမည့်နေရာများ (ဥပမာ - သိသာထင်ရှားသော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အန္တရာယ်များ) သို့မဟုတ် သွားရန်ခွင့်ပြုချက်မရှိမှုကြောင့် ရှောင်ရမည့်နေရာများ ရှိသလား။
- ကွဲကွာနေသော မိသားစုများကို ပြန်လည်ပေါင်းစည်းပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှုများ ရှိသလား။

အခြားသူများအား စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်းသည် ပင်ပန်းရပြီး ခက်ခဲနိုင်သည်။

စိတ်သောကရောက်နေသူများနှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံရန်၊ ကူညီပေးရန်သည် မလွယ်ကူလှပေ။

စေတနာ့စွမ်းအားရှင်ဦးဆောင်သူများအနေဖြင့် အကျပ်အတည်းတစ်ခုကို တုံ့ပြန်ပြီးချိန်တွင် သူ၏အဖွဲ့အား မည်သည့်အချိန်တွင် မည်သို့ PFA ကို ပေးရမည်ကို သိနေရန် အရေးကြီးသည်။ ကြီးမားပြင်းထန်သည့် ကပ်ဆိုး သို့မဟုတ် မတော်တဆမှုဖြစ်သည့်အခါ များစွာသော စေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် သူတို့၏ ရပ်ရွာလူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများကို ကူညီရသည့်အခါ သူတို့သည်လည်း ဆုံးရှုံးမှုများ သို့မဟုတ် ထိတ်လန့်စရာ အတွေ့အကြုံများ ခံစားရနိုင်သည်။ သူတို့အတွက် ခက်ခဲသည့်တာဝန်ဖြစ်နိုင်သည့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအရ သိကျွမ်းပြီးသား လူများကို ကူညီနေရသည်လည်း ရှိနိုင်သည်။ စေတနာလုပ်အားရှင်ဦးဆောင်သူများသည် စေတနာလုပ်အားရှင်များအား တစ်ဦးချင်းဖြစ်စေ၊ အုပ်စုလိုက်ဖြစ်စေ ကူညီထောက်ပံ့ပေးနိုင်သည်။

အထောက်အကူပြု အသင်းအဖွဲ့များ

စေတနာလုပ်အားရှင်ဦးဆောင်သူများအတွက် သူတို့၏အဖွဲ့များကို ထောက်ပံ့ပေးပြီး လုပ်ငန်းခွင်တွင် ပွင့်လင်းမှုရှိပြီးလုံခြုံသော အနေအထားတစ်ခု ဖန်တီးပေးရန် အရေးကြီးသည်။ သို့မှသာ ဝန်ထမ်းများ၊ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများသည် သူတို့လိုအပ်သည့်အခါ အထောက်အပံ့များကို တောင်းဆိုရာတွင် ပိုမို သက်တောင့်သက်သာရှိလာမည်ဖြစ်သည်။ စိတ်ဖိစီးမှုအကြောင်းကိုပြောရန် မည်သူ့ကိုမှ တွန်းအားမပေးဘဲ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောပြခြင်း၊ တစ်ဦးချင်းစီ၏ ကုစားမှုနည်းလမ်းများကို ခွင့်ပြုပေးခြင်း၊ ကြီးကြပ်ပေးမှုကို ရယူနိုင်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကို လေးစားပေးခြင်းဖြင့် လုံခြုံသောပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုကို ဖန်တီးခြင်းစသည့်အားလုံးသည် အပြန်အလှန်ထောက်ပံ့မှုပေးသည့် ဓလေ့ကို ဖန်တီးရာတွင် ရေရှည်လျှောက်လှမ်းနိုင်မည့် အလေ့အကျင့်များဖြစ်သည်။

အုပ်စုတွင်း PFA - အသင်းအဖွဲ့များအားထောက်ပံ့ခြင်းနှင့်ပတ်သတ်ပြီး ထပ်မံသိရှိလိုပါက ဤလမ်းညွှန်ချက်ကို **ဖတ်ပါ။** သင့်၏အဖွဲ့အား မည်သို့ထောက်ပံ့ရမည်ကို လေ့လာရန် အုပ်စုတွင်း PFA (၃) ရက်တာသင်တန်းတွင် ပါဝင်လုပ်ဆောင်ပါ။

အစီအစဉ် စီမံခန့်ခွဲသူများ

ကဏ္ဍအသီးသီးမှ အစီအစဉ်စီမံခန့်ခွဲသူများအတွက် PFA က မည်သည့်အရာဖြစ်ကြောင်း၊ မည်သည့် လေ့ကျင့်ရေးများ ပါဝင်သည်နှင့် ထိခိုက်ခံစားနေရသူများကို PFA ပေးသည့်အခါ စေတနာလုပ်အားရှင်များထံမှ မည်သည့်အရာများလိုအပ်သည်ကို နားလည်ရန် အရေးကြီးသည်။ အစီအစဉ်စီမံခန့်ခွဲသူများသည် စေတနာလုပ်အားရှင်များ သို့မဟုတ် သူတို့တာဝန်ယူထားရသော အခြားဝန်ထမ်းများအား PFA ပေးရသည့် အခြေအနေမျိုး ကြုံရနိုင်သည်။

စေတနာလုပ်အားရှင်ဦးဆောင်သူများကဲ့သို့ အစီအစဉ်စီမံခန့်ခွဲသူများတွင် စေတနာစွမ်းအားရှင်များသည် သူတို့၏ မတူညီသော အခန်းကဏ္ဍများတွင် ပေးထားသောတာဝန်ကို ဆောင်ရွက်သည့်အခါ လုံလုံလောက်လောက် လေ့ကျင့်ထားခြင်းရှိစေရန် သေချာစွာလုပ်ရမည့် တာဝန်ရှိသည်။ အစီအစဉ်စီမံခန့်ခွဲသူများသည် PFA ကို စေတနာလုပ်အားရှင် လေ့ကျင့်ရေး၏ မဖြစ်မနေပါဝင်ရမည့် အစိတ်အပိုင်းအဖြစ် ထည့်သွင်းရန် ကြိုးစားသင့်သည်။ အကြောင်းမှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုစွမ်းရည်သည် စိတ်သောကရောက်နေသူများကို ကူညီမည့် စေတနာလုပ်အားရှင်များ၏အရည်အချင်းကို တိုးတက်စေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

အစီအစဉ်စီမံခန့်ခွဲသူများတွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု လေ့ကျင့်ရေးနှင့် အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း၏ ထိရောက်မှုကို ဆန်းစစ်ရန် လိုအပ်သည့်အခါတိုင်း စဉ်ဆက်မပြတ်စောင့်ကြည့်ခြင်းနှင့် အကဲဖြတ်ဆန်းစစ်ခြင်း လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများကို သေချာစွာလိုက်နာလုပ်ဆောင်ရမည့် တာဝန်ရှိသည်။ ဤအကြောင်းကို PFA ၏ စောင့်ကြည့်အကဲဖြတ်ခြင်း အခန်းတွင် ထပ်မံကြည့်ရှုနိုင်သည်။

လူမှုနီးနှယ်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထောက်ပံ့မှုပေးသည့်နယ်ပယ်ရှိ ကိုယ်စားလှယ်များ

ကိုယ်စားလှယ်များသည် သူတို့၏အိမ် သို့မဟုတ် ဇာတိမြေနှင့် ဝေးကွာသည့် နေရာများနှင့် နိုင်ငံရပ်ခြားများတွင် တစ်ခါတစ်ရံ လုပ်ကိုင်ကြ၏။ အချို့သော ကိုယ်စားလှယ်များတွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု၏ လေ့ကျင့်ရေးသင်တန်းများ သို့မဟုတ် ဗဟုသုတများ ရှိကောင်းရှိနိုင်သည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ သူတို့သည် ထိခိုက်ခံစားနေရသူများကို တိုက်ရိုက်အထောက်အပံ့ပေးသည့်နေရာတွင် များသောအားဖြင့် အလုပ်လုပ်ကြသူများ မဟုတ်ပေ။ သူတို့သည် တစ်ခါတစ်ရံ ထိုဒေသဘာသာစကားကို မပြောနိုင်သည့်အပြင် နယ်မြေတွင်း အထောက်အကူပြုစနစ်များနှင့်လည်း ရင်းနှီးခြင်းမရှိနိုင်ပေ။ ကိုယ်စားလှယ်များသည် နယ်မြေခံဝန်ထမ်းများနှင့် စေတနာလုပ်အားရှင်များကို PFA ပေးရန် ကူညီနိုင်ပြီး စေတနာလုပ်အားရှင်များအတွက် PFA လေ့ကျင့်ရေးသင်တန်းပေးရန် ပြင်ဆင်ရာတွင် အစီအစဉ်စီမံသူများနှင့် စေတနာလုပ်အားရှင်ဦးဆောင်သူများကို ကူညီထောက်ပံ့ပေးနိုင်သည်။

မထိခိုက်စေရ



ထိခိုက်မှုမရှိစေရ

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုသည် စိတ်တည်ငြိမ်စေသော စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖေးမမှု၊ ဂရုတစိုက် နားထောင်ပေးခြင်းနှင့် လက်တွေ့ကျသော အထောက်အကူပေးမှုမျိုးဖြစ်သည်။ အကြံပေးဆွေးနွေးခြင်းမဟုတ်သကဲ့သို့ ကုသခြင်းလည်း မဟုတ်ပေ။ ၎င်းသည် စိတ်ဒဏ်ရာရစေသော အဖြစ်အပျက်ကို အသေးစိတ်ပိုင်းခြားခြင်းမပြုဘဲ စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လက်တွေ့ကျကျ အထောက်အကူပြုခြင်းကိုသာ အလေးပေးသောကြောင့် တစ်ခါတစ်ရံတွင် ၎င်းကို ‘စည်းဘောင်လွတ်ခြင်းမရှိသော လက်တွေ့ဆန်သည့် ဂရုစိုက်မှု’ ဟုလည်း ဖော်ပြကြသည်။ တာဝန်သိသိဖြင့် အကူညီသည့်အခါတွင် ကျင့်ဝတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စဉ်းစားရမည့်အချက်များစွာရှိသည်။ တစ်ဦးချင်းဖြစ်စေ၊ အုပ်စုလိုက်ဖြစ်စေ စိတ်သောကရောက်နေသူများကို ကူညီရာတွင် ၎င်းသည် အရေးကြီးသည်။

ဓလေ့ထုံးတမ်းဆိုင်ရာ လွှမ်းမိုးမှုများ

ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ထုံးတမ်းများသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ပတ်သက်ဆက်နွှယ်သည့်ပုံစံအပေါ်လွှမ်းမိုးမှုရှိသည်နှင့်အမျှ မည်သည့်ပြောဆိုပုံ၊ လုပ်ကိုင်ပုံများအား လက်ခံနိုင်သည်၊ လက်မခံနိုင်သည်တို့အပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသည်။ ဥပမာအနေဖြင့် အချို့သော ဓလေ့ထုံးတမ်းများတွင် မိသားစုပြင်ပမှလူအား ခံစားချက်များမျှဝေခြင်းကို ပြုလုပ်လေ့မရှိပေ။ မိသားစုပြင်ပမှ အမျိုးသားများနှင့် စကားပြောခြင်းသည် အမျိုးသမီးများအတွက် သင့်တော်ခြင်းမရှိဟု သတ်မှတ်သည်မျိုးလည်း ရှိနိုင်သည်။

အကျပ်အတည်းအခြေအနေတစ်ခုကို တုံ့ပြန်ရာတွင် ကူညီသူများအနေဖြင့် သူတို့ကူညီပေးရသည့်လူများသည် တစ်နိုင်ငံထဲမှ သို့မဟုတ် တစ်နေရာတည်းမှ ဖြစ်နေလျှင်တောင် ကွဲပြားသည့်နောက်ခံ သို့မဟုတ် မတူညီသောယဉ်ကျေးမှုများမှ ဆင်းသက်လာသည့်သူများဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရတတ်သည်။ ဤသို့သော အခြေအနေမျိုးတွင် လူတစ်ယောက်၏ ယဉ်ကျေးမှုနောက်ခံနှင့် ယုံကြည်သက်ဝင်မှုများအား သတိပြုရန်နှင့် အလုပ်လုပ်နေစဉ်နှင့် အခြားသူများအား ကူညီနေစဉ်တွင် ဘက်လိုက်မှုများကို ဘေးဖယ်ထားရန် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည်။ စိတ်သောကရောက်နေသူများအတွက် သင့်တော်ပြီး သက်တောင့်သက်သာဖြစ်စေမည့် နည်းလမ်းမျိုးဖြင့်သာ အကူအညီပေးပါ။ ကူညီသည့်အခါတွင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန်လိုသည့် အရေးကြီးအချက်များကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားသည်။

ကျား၊မ၊ အသက်အရွယ်နှင့် ဩဇာလွှမ်းမိုးမှုအနေအထား

ဘယ်သူ့ကို ချဉ်းကပ်နိုင်မလဲ။ မိမိ ချဉ်းကပ်နိုင်သည့်လူကို သက်ရောက်စေမည့် လူမှုရေးအရ သို့မဟုတ် ဓလေ့ထုံးတမ်းများအရ စံသတ်မှတ်ချက်များ ရှိနေသလား။ ဥပမာအားဖြင့် မိမိသည် အကူအညီပေးသူအမျိုးသားတစ်ယောက်အနေဖြင့် စိတ်သောကရောက်နေသော အမျိုးသမီးတစ်ဦးကို မိမိသဘောတစ်ခုတည်းဖြင့် ချဉ်းကပ်လျှင် သင့်တော်မလား။ စူပါမတ်ကတ်တွင် တစ်စုံတစ်ယောက် ငိုနေသည်ကိုမြင်လျှင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်နားသို့ ချဉ်းကပ်ရန် သင့်တော်မလား။ လူသွားစင်္ကြံတွင် ကလေးငယ်တစ်ယောက် လမ်းပျောက်နေသည့်ပုံစံဖြင့် တစ်ယောက်တည်းလမ်းလျှောက်နေသည်ကို တွေ့ပါက မိမိသဘောတစ်ခုတည်းဖြင့် ထိုကလေးကို

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

လူမှုဖူလုံရေးဝန်ဆောင်မှုများဆီသို့ ခေါ်သွားခြင်းသည် သင့်တော်သလား သို့မဟုတ် တစ်စုံတစ်ယောက်ကို အတူလိုက်ပေးဖို့ ဆက်သွယ်သင့်သလား။

ထိကိုင်ခြင်းနှင့် အပြုအမူ

ဤလူမှုအဖွဲ့အစည်းထဲတွင် လက်ခံနိုင်သော ထိတွေ့မှုပုံစံမျိုးသည် မည်သည့်ပုံစံမျိုးဖြစ်မည်နည်း။ တစ်စုံတစ်ယောက်၏ လက်ကိုဆုပ်ကိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် သူတို့၏ ပုခုံးကိုထိကိုင်ခြင်းသည် အဆင်ပြေသလား။ သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ ကလေးများ၊ အမျိုးသမီးများ သို့မဟုတ် အခြားလူပုဂ္ဂိုလ်များ၏ အနီးတဝိုက်တွင် အပြုအမူပိုင်းနှင့်ပတ်သတ်၍ အထူးစဉ်းစားရမည့်အရာများ ရှိသလား။

ယုံကြည်သက်ဝင်မှုနှင့် ကိုးကွယ်မှု

ဤလူမှုအဖွဲ့အစည်းထဲတွင် မည်သည့်လူမျိုးစုနှင့် ယုံကြည်သက်ဝင်မှုအုပ်စုများက ကိုယ်စားပြုနေသလဲ။ မည်သည့် ယုံကြည်သက်ဝင်မှုများနှင့် အလေ့အထများက အရေးကြီးသလဲ။ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့်အကြောင်းအရာများကို ထိခိုက်ခံစားရသူများက မည်သို့နားလည်နိုင် သို့မဟုတ် ရှင်းပြလာနိုင်မလဲ။

ဘေးကင်းလုံခြုံမှု၊ ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာနှင့် ရပိုင်ခွင့်များ

ကူညီပေးရမည့်သူများ၏ ဘေးကင်းလုံခြုံမှု၊ ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာ နှင့် ရပိုင်ခွင့်များကို လေးစားသမှုဖြင့် ပြုမူဆောင်ရွက်ပါ။

ဘေးကင်းလုံခြုံမှု

သင့်၏လုပ်ဆောင်မှုကြောင့် လူများကို ထပ်တိုးအန္တရာယ်ဖြစ်စေခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
သင်ကူညီပေးမည့်သူများကို ဘေးကင်းလုံခြုံစေရန်နှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အန္တရာယ်များမှ ကာကွယ်နိုင်စေရန် သင့်၏စွမ်းရည်ကိုအစွမ်းကုန်မြှင့်တင်ထားပါ။

ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာ

လူများကို သူတို့၏ ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့ထုံးတမ်းနှင့် လူမှုရေးစံသတ်မှတ်ချက်များနှင့် လိုက်လျောညီထွေစွာ လေးစားမှုထားပြီး ဆက်ဆံပါ။

ရပိုင်ခွင့်များ

လူများသည် ခွဲခြားဆက်ဆံခံရမှုမရှိဘဲ မျှမျှတတဖြင့် အကူအညီများရယူနိုင်ရန် သေချာလုပ်ဆောင်ပါ။
လူတို့အား သူတို့၏ရပိုင်ခွင့်များကို တောင်းဆိုခြင်းနှင့် ရနိုင်သည့်အထောက်အပံ့များကို ရယူနိုင်ခြင်းရှိစေရန် ကူညီပါ။
သင်ကြုံတွေ့ရသမျှ မည်သူ၏အကျိုးကိုမဆို အကောင်းဆုံးရရှိစေရန်သာ လုပ်ဆောင်ပါ။

လျှို့ဝှက်ထားရန်ဖြစ်သော အတွင်းရေးကိုထိန်းသိမ်းခြင်း

လျှို့ဝှက်ထားရန်ဖြစ်သော အတွင်းရေးကိုထိန်းသိမ်းခြင်းသည် အပြန်အလှန် ယုံကြည်မှုနှင့် လေးစားမှုနှင့် သက်ဆိုင်ပြီး စိတ်သောကရောက်နေသူတစ်ဦးနှင့် ဆက်ဆံရေးတည်ဆောက်ရာတွင် အလွန်အရေးကြီးသည်။ လျှို့ဝှက်ထားရမည့် အတွင်းရေးကို ထိန်းသိမ်းခြင်းဟူသည် တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့်ပတ်သတ်သော အချက်အလက်များကို ထိုသူ၏ ခွင့်ပြုချက်တစ်စုံတစ်ရာမရှိဘဲ အခြားသူများကို မျှဝေမှု မပြုခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ဤအရာသည် ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ မိသားစုဝင်များ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ ဆရာဝန်များ၊ အခြားအစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများ၊ မီဒီယာများ စသည်တို့အား သတင်းအချက်အလက် မမျှဝေရန် ဖြစ်သည်။ ဤစည်းမျဉ်းသည် ထိုပုဂ္ဂိုလ်၊ သူတို့နှင့် ဆက်စပ်နေသည့် မိသားစု သို့မဟုတ် အခြားသူများ၏ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကို ထိပါးလာနိုင်သည့်အချိန်မျိုးတွင် ချွင်းချက်များရှိနိုင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် ထိုသူသည် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရထားပြီး စကားမပြောနိုင်ဖြစ်နေပါက ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီကိုခေါ်ပေးပြီး သူ၏ ထိခိုက်မှုအခြေအနေနှင့် ပတ်သတ်သော အချက်အလက်များကို သူ၏ခွင့်ပြုချက်မယူနိုင်သော်လည်း မျှဝေနိုင်သည်။

ထုတ်ဖော်ဖွင့်ဟခြင်းနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာအသရေပျက်စေခြင်း

တစ်စုံတစ်ယောက်၏ လျှို့ဝှက်ထားသင့်သောကိုယ်ရေးအချက်အလက်များကိုထုတ်ဖော်ခြင်းသည် ထိုသူအား လူမှုရေးဆိုင်ရာ အသရေပျက်စေမှုကို တွေ့ကြုံရစေနိုင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် အချို့သော လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများတွင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ကျား၊မ ဖြစ်တည်မှုအပေါ်အခြေခံသော အကြမ်းဖက်ခံရသူများအား အသက်ဆုံးရှုံးသည်အထိ(သူတို့၏ဆက်စပ်မိသားစုများနှင့်အတူ) အပြစ်ပေးခံရနိုင်သည်။ သူတို့သည် သူတို့၏မိသားစုများနှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှ ဖယ်ကြဉ်ခြင်း သို့မဟုတ် ငြင်းပယ်ခြင်းများ ခံရနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် လျှို့ဝှက်သင့်သည်ကိုထိန်းသိမ်းပေးမှုသည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ကျား၊မဖြစ်တည်မှုအပေါ်အခြေခံသော အကြမ်းဖက်ခံရပြီး အသက်ရှင်ကျန်ခဲ့သူများအား ထောက်ပံ့ရာတွင် မည်သည့်ရှုထောင့်မှမဆို အရေးပါနေခြင်း ဖြစ်သည်။ ခွဲခြားဆက်ဆံခံရမည်၊ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှ ဖယ်ကြဉ်ခံရမည် နှင့် အပြစ်ပေးခံရမည်ဆိုသော ခြိမ်းခြောက်မှုများသည် စစ်မှန်လွန်းနေသည်။ ဥပမာအားဖြင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ကျား၊မဖြစ်တည်မှုအပေါ်အခြေခံသော အကြမ်းဖက်ခံရသည့်သူများသည် ထိုအကြောင်းများကို လူအများသိသွားမည်ကို ကြောက်လန့်နေနိုင်၏။ ကူညီသူများက စာဖြင့်ရေးသားထားသောခွင့်ပြုချက်မရမချင်း မည်သည့်သတင်းအချက်အလက်ကိုမျှ မျှဝေခြင်းမပြုပါဟု သူတို့ထောက်ပံ့ပေးနေသောသူများအား အသိပေးထားရမည်ဖြစ်သည်။ ဤစည်းမျဉ်းအတွက် ချွင်းချက်မှာ ကလေးများအကြောင်း ဖွင့်ဟထုတ်ဖော်မှုဖြစ်၏။ ကူညီသူသည် ကလေးများ၏ ခွင့်ပြုချက်မပါဘဲ သူတို့အား ဂရုစိုက်မှုနှင့် ကာကွယ်မှုကိုပေးရန် တာဝန်ရှိသောကြောင့် ဤသို့ပြုမူနိုင်သည်။

ဖြစ်စဉ်တစ်ခု

အသရေပျက်မှုနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုကို ကြုံတွေ့ရခြင်း

ဂျိုလီသည် သူမတွင် ခုခံအားကျဆင်းမှုကူးစက်ရောဂါပိုး (HIV) ရှိကြောင်း သိရပြီးနောက် သူမ တစ်ကိုယ်တည်း သီးသန့်ခွဲနေခဲ့သည်။ သူမသည် အကြိမ်များစွာ ဖောက်ပြန်ခဲ့သော သူမ၏ချစ်သူထံမှ HIV ပိုး ကူးစက်ခံခဲ့ရခြင်းဖြစ်ပြီး

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

ထိုလူကိုယ်တိုင်သည်ပင် မည်သူ့ဆီမှ ကူးစက်ခံခဲ့ရကြောင်း မသိခဲ့ပေ။ ဂျီလီသည် သစ္စာဖောက်ခံရသည်ဟု ခံစားရပြီး ကြောက်ရွံ့နေခဲ့သည်။ သူမသည် သူမ၏ သူငယ်ချင်းများစွာကိုလည်း အိပ်ဒ်စ် (AIDS) နှင့်ဆက်စပ်ပြီး ဆုံးရှုံးခဲ့ရပြီးဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် သူမ၏အသိုင်းအဝိုင်းတွင်လည်း ထိုရောဂါပိုးရှိသည်ကို သိသွားပါက အသရေဖျက်ခံရခြင်းနှင့် ခွဲခြားဆက်ဆံခံရခြင်း အများအပြားရှိနေသေးသည်။ လူများက သူမ၏မိုက်ရူးရဲဆန်မှုအကြောင်းကို ပြောနေကြသည်ကို သူမအနေဖြင့် သိရှိထားပြီး သူမ၏အခြေအနေကိုလည်း လူတိုင်းသိနေသည်ဟု သံသယရှိခဲ့သည်။

စနေနေ့မနက်ခင်းတစ်ခုတွင် ဂျီလီသည် သူမအိမ်တွင် အစားအသောက်မကျန်တော့၍ ဈေးဆိုင်များသို့သွားဝယ်ရန် အကြောင်းဖန်လာခဲ့သည်။ သူမသည် တတ်နိုင်သမျှ လူစုလူဝေးကို ရှောင်နိုင်ရန်အတွက် အိမ်မှခပ်စောစောထွက်ရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည်။ သူမ မသိခဲ့သည်မှာ ထိုစနေနေ့သည် အထူးတလည် ဈေးနေ့ဖြစ်နေခြင်းပင်။ သူမဈေးဝယ်စင်တာသို့ မနက်စောစောတွင်ရောက်သောအခါ အပြင်ဘက်တွင် လူရာပေါင်းများစွာ ရှိနေနှင့်ပြီး ဈေးအတွက် စားပွဲခုံများ၊ စင်များကိုပင် ခင်းနေပြီဖြစ်သည်။ သူမ ထွက်လာခဲ့မိသည်ကို နောင်တရသွားခဲ့၏။ သူမ ကားပေါ်ကဆင်းလိုက်ပြီး စူပါမားကတ်အဝင်ဝသို့ ဦးတည်သွားလိုက်သည်။ သူမ အထဲဝင်ဖို့ပြင်နေစဉ် အမျိုးသမီးနှစ်ဦးက သူမရှေ့တွင် ပိတ်ရပ်လာခဲ့သည်။ သူတို့နှစ်ယောက်စလုံးက သူမကို ရွံရှာသည့်အကြည့်များဖြင့်ကြည့်ကာ သူမအား ခြိမ်းခြောက်လျက် သူမဈေးထဲဝင်လာလျှင် အကုန်လုံးကို နေမကောင်းဖြစ်လိမ့်မည်ဟု ပြောလာသည်။ ဂျီလီသည် ကားဆီသို့ပြန်ပြေးသွားပြီး မည်သည့်အစားအသောက်မှ မဝယ်ခဲ့ရဘဲ အိမ်သို့မောင်းနှင်လာခဲ့ရသည်။

လူတစ်ယောက်တွင် သူစိတ်သောကရောက်နေချိန်တွင် သူ့အကြောင်းကို သင့်အားမျှဝေပေးသည်ဟူသော အချက်သည် ကြီးမားသောခြေလှမ်းတစ်ခုဖြစ်သလို ယုံကြည်မှု၏ သင်္ကေတလည်းဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအချက်အလက်များကို အလွန်အမင်း ဂရုတစိုက်ထိန်းသိမ်းသင့်သည်။ အချိန်တိုင်းတွင် လျှို့ဝှက်ချက်အတွင်းရေးကိုထိန်းသိမ်းမှုသည် စိတ်သောကရောက်နေသူ၏ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုကို သေချာစေပြီး သူတို့၏ ခက်ခဲသောအတွေ့အကြုံများနှင့် ဆက်စပ်သည့် ခွဲခြားဆက်ဆံခံရခြင်း၊ ဖယ်ကြဉ်ခံရခြင်းနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ အသရေဖျက်ခံရခြင်းများကို လျော့ချရန် အရေးကြီးသော နည်းဗျူဟာတစ်ခုဖြစ်သည်။

ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်များ

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုပေးသည့်အခါ တာဝန်သိစွာ ကူညီပေးမှုဖြစ်စေရန် ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်အချက်များအနှစ်ချုပ်ကို အောက်တွင်ဖော်ပြထားသည်။

ဆောင်ရန်	ရှောင်ရန်
လူတစ်ယောက်၏ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကို လေးစားပြီး ထိုသူ၏ဇာတ်ကြောင်းကို လျှို့ဝှက်ထားပေးပါ။	အကြောင်းပြချက် ခိုင်ခိုင်မာမာမရှိဘဲ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကို လျှို့ဝှက်ထားပေးထားရမည့် စည်းမျဉ်းကိုချိုးဖောက်ခြင်း
စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက်တွေ့ကျသောဖေးမမှု ပေးပါ။	အလွန်အမင်း နှိုက်နှိုက်ခွဲခွဲချွတ်ချွတ်မေးမြန်းခြင်း
ထိုလူ၏ ဓလေ့ထုံးတမ်း၊ အသက်အရွယ်နှင့် ကျား၊မ	လေးစားမှု မရှိခြင်း၊ ကူညီသူတစ်ယောက်အနေဖြင့်

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

အခြေအနေကို ထည့်သွင်းစဉ်းစား၍ သင့်လျော်စွာ ပြုမူပေးပါ။	ဆက်ဆံရေးကို အကြောင်းပြု၍ ကိုယ်ကျိုးရှာခြင်း
ဂရုတစိုက်နားထောင်ပေးပါ။	တစ်စုံတစ်ယောက်က သင့်အား အရေးကြီးကိစ္စပြောပြနေချိန်တွင် အာရုံပျံ့လွင့်နေခြင်း၊ အခြားအရာများအကြောင်း စဉ်းစားနေခြင်း
သင့်၏ ဘက်လိုက်မှုများနှင့် အယူစွဲမှုများကို သတိထားပြီး ဘေးဖယ်ထားပေးပါ။	လူများအား သူတို့၏လုပ်ဆောင်ချက်နှင့် ခံစားချက်များအပေါ် ဝေဖန်အပြစ်တင်ခြင်း
လူများ၏ ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်ချပိုင်ခွင့်ကို လေးစားပေးပြီး သူတို့၏ ပြဿနာများကို သူတို့ကိုယ်တိုင် ဖြေရှင်းနိုင်စေရန် မိမိကိုယ်မိမိဖေးမမှုအား ပံ့ပိုးပေးပါ။	တစ်ဖက်လူအား မည်သည်ကိုလုပ်ရမည်၊ သူတို့၏ ပြဿနာများကို မည်သို့ဖြေရှင်းရမည်ဟု ပြောခြင်း
ရိုးသားပြီး ယုံကြည်ထိုက်သူဖြစ်ပါစေ။	အတုအယောင်ကတိများ ပေးခြင်း သို့မဟုတ် သတင်းအချက်အလက်အမှားများကို ပေးခြင်း
လူများအား အခြေခံလိုအပ်ချက်များ ရယူနိုင်စေရန် ကူညီပေးပါ။	ကူညီပေးခြင်းအတွက် ခံစားနေရသူထံမှ ငွေ သို့မဟုတ် အခွင့်ထူးတောင်းခံခြင်း
သင့်အတွက် တစ်စုံတစ်ရာသည် ကိုင်တွယ်ရန် ခက်ခဲလွန်းနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။	သင်၏စွမ်းရည်များကို ရှိသည်ထက်ပို၍ သတ်မှတ်ထားခြင်း
လူများသည် သင်၏အကူအညီကို ယခုမလိုအပ်လျှင်ပင် အနာဂတ်တွင် လိုအပ်သည့်အခါ အကူအညီရယူရန် လာရောက်နိုင်ကြောင်းကို ရှင်းလင်းအောင် ပြောပြပေးပါ။	လူတစ်ယောက်က သင့်ဆီမှ အထောက်အပံ့ကို မလိုချင်ခဲ့လျှင် ဆက်လက်ဖိအားပေးနေခြင်း
သင်၏ကူညီမှုကို လေးစားသမှုဖြင့် အဆုံးသတ်ပါ။	ထပ်တိုးအထောက်အပံ့နှင့်ပတ်သတ်ပြီး သတင်းအချက်အလက်များပေးခြင်းမရှိဘဲ အကူအညီပေးခြင်းကို ရုတ်တရက် အဆုံးသတ်ခြင်းနှင့် စကားပြောခြင်းကို ရပ်လိုက်ခြင်း

အကူအညီပေးခြင်းကို အဆုံးသတ်ခြင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုသည် စဉ်ဆက်မပြတ် ပံ့ပိုးကူညီမှုမဟုတ်ပါ။ ၎င်းသည် များသောအားဖြင့် အခြေအနေကိုလိုက်၍ တစ်ကြိမ်တည်းတွေ့ဆုံခြင်း သို့မဟုတ် မိနစ် (၃၀) မှ (၆၀) ကြားရှိသော စကားပြောခန်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ စိတ်သောကရောက်နေသူအား ကူညီရန် အားလုံးကိုလုပ်ဆောင်ပေးပြီး အကူအညီပေးခြင်း အဆုံးသတ်တော့မည်ဆိုလျှင် ဤအရာကို ထိခိုက်ခံစားနေရသူအား ရှင်းလင်းအောင် ရှင်းပြပါ။ ထိုရပ်လိုက်ချိန်မှစ၍ တစ်စုံတစ်ယောက်က ဆက်ကူညီပေးမည်ဆိုပါက ကူညီမည့်သူအသစ်နှင့် မိတ်ဆက်ပေးပါ။ ထိုသူအား ကောင်းမွန်စွာ နှုတ်ဆက်စကားဆိုပြီး အဆင်ပြေစေရန် ဆုတောင်းပေးပါ။ များစွာသောအခြေအနေများတွင် စိတ်သောကရောက်နေသောသူသည် သူတို့လိုအပ်သည့်အကူအညီရမရနှင့် အဆင်ပြေမပြေ နောက်ဆက်တွဲလိုက်၍ စစ်ဆေးရခြင်းများကို လုပ်ရနိုင်သည်။

ကိုယ့်ကိုကိုယ်ဂရုစိုက်ခြင်း - ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါ၊ ချိတ်ဆက်ပါ



ကိုယ့်ကိုကိုယ်ဂရုစိုက်ခြင်း - ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါ၊ ချိတ်ဆက်ပါ

ယုံကြည်ကိုးစားထိုက်သော ကူညီခြင်းတွင် ကူညီသူများအနေဖြင့် မိမိတို့၏ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ခြင်းလည်း ပါဝင်သည်။ ကူညီသူများသည် အကျပ်အတည်းအခြေအနေများတွင် အခြားသူများကို ပံ့ပိုးရခြင်းကြောင့် သို့မဟုတ် သူတို့ကိုယ်တိုင်၏ စိတ်သောကများကြောင့် ထိခိုက်ခံစားရနိုင်သည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်းသည် ကိုယ်ရော စိတ်ပါ ခက်ခဲနိုင်သည်။ စိတ်သောကရောက်နေသူများနှင့် အပြန်အလှန်ပြောဆိုဆက်ဆံရခြင်းသည် မလွယ်ကူပေ။ ကူညီသူများအနေဖြင့် မိမိတို့သည် လုံလုံလောက်လောက်မလုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ဟု ခံစားရခြင်းက အပြစ်ရှိစိတ်၊ ဝမ်းနည်းမှုနှင့် မွန်းကြပ်မှုတို့ကို ဦးတည်စေနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

ဤအခန်းသည် ကူညီသူများတွင် အကျပ်အတည်းအခြေအနေများကို ထောက်ပံ့မှုပေးခြင်းကြောင့် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိနိုင်ပုံများနှင့် PFA ၏ လုပ်ဆောင်မှု လမ်းစဉ်များက သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဂရုစိုက်နိုင်ရန်နှင့် သူတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ဘဝများတွင် စိတ်ဖိစီးစရာ အခြေအနေများကို ကိုင်တွယ်နိုင်ရန် ကူညီပေးနိုင်ပုံများကို အဓိက ဖော်ပြသွားမည်ဖြစ်သည်။

သင်၏အကန့်အသတ်များနှင့်ကန့်သတ်ချက်များကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း

အခြားသူများကို ကူညီချင်စိတ်ရှိခြင်းသည် လူ့သဘာဝဖြစ်သည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုကူညီသူများအဖြစ် လေ့ကျင့်ရေးဆင်းထားသူများသည် တစ်ခါတစ်ရံ ဤအရာကိုလုပ်ရန် စိတ်တက်ကြွမှုရှိကြသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းသည် သူတို့အား ဘဝဦးတည်ချက်တစ်ခုကို ခံစားမိစေပြီး အကူအညီလိုအပ်နေသူများအား ကူညီလိုသည့်ဆန္ဒကို ဖြည့်ဆည်းပေးသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် သူတို့သည်လည်း ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရဆုံးရှုံးမှုအတွေ့အကြုံများ သို့မဟုတ် အခြားခက်ခဲသောဘဝအခြေအနေများ ရှိခဲ့ဖူးကြပြီး သူတို့နှင့်ဆင်တူသော စိန်ခေါ်မှုများနှင့် ရင်ဆိုင်နေရသူများအား ကူညီချင်ကြမည်ဖြစ်သည်။ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအတွေ့အကြုံများသည် တစ်စုံတစ်ယောက် ဖြတ်သန်းနေရသည့်အရာများနှင့် ပတ်သတ်၍ နားလည်မှုနှင့် ကိုယ်ချင်းစာတရားကို တိုးမြှင့်စေသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ၎င်းတို့သည် စိတ်သောကရောက်နေသူများ လိုအပ်သည့်အရာနှင့်ပတ်သတ်ပြီး ယူဆချက်များ လုပ်မိတတ်သောကြောင့် ကူညီသူများအပေါ် မကောင်းသည့်အကျိုးသက်ရောက်မှုများ ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ထိုယူဆချက်များသည် စိတ်သောကရောက်နေသူ၏ အခြေအနေကို အမှန်တကယ် နားလည်နိုင်ရန် ကူညီသူ၏ ပွင့်လင်းမှုနှင့် လုပ်နိုင်စွမ်းကို ဖုံးကွယ်ထားတတ်သည့်အပြင် ကူညီသူကိုယ်တိုင်ပင် ကိုယ့်ကိုကိုယ် ဖေးမရန် လုပ်နိုင်စွမ်းနှင့် အရင်းအမြစ်များကို ပိတ်ပင်စေနိုင်သည်။

ကူညီသူများသည် အခြားသူများရင်ဆိုင်နေရသည့် ကိစ္စများ၊ ပြဿနာများတွင် သူတို့၏ စိတ်ဓာတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စံနှုန်းနှင့် သဘောထားကို စိန်ခေါ်နေသည့်အကြောင်းအရာများကို ကြားရခြင်း၊ ထိုသို့အခြေအနေများနှင့် ကြုံတွေ့ရခြင်းမျိုးလည်း ရှိနိုင်သည်။ ဤအရာသည် သူတို့၏ ဘက်လိုက်မှု သို့မဟုတ် ယုံကြည်မှုများအပေါ်မူတည်၍ စိတ်သောကရောက်နေသူများအား မတရားသဖြင့် ဝေဖန်ခြင်းကို ဦးတည်စေနိုင်သည်။ PFA ပေးသူများအနေဖြင့် သူတို့၏ကိုယ်ပိုင် အတွေ့အကြုံများနှင့် ယုံကြည်မှုများကို သတိချပ်မိပြီး အခြားသူများကို ကူညီပေးရာတွင် ကန့်သတ်ထားခြင်းမရှိသော၊ ဝေဖန်ခြင်းမပြုသော သဘောထားကို ကြိုးစားထိန်းသိမ်းရန် အရေးကြီးသည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

ကူညီမည့်သူတစ်ယောက်အနေဖြင့် မိမိ၏ ဦးစားပေးမှုနှင့် အကန့်အသတ်များကို နားလည်ထားခြင်းသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုပေးရာတွင် အရေးကြီးသော ကနဦးလိုအပ်ချက်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် တချို့လူများသည် အခြားသူများကို ကူညီရာတွင် တစ်ဦးချင်းအလိုက် သီးသန့်ကူညီပေးရခြင်းကို သက်တောင့်သက်သာဖြစ်ကြသော်လည်း အခြားသူများမှာမူ အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့၏အဖွဲ့ဝင်တစ်ယောက်အနေဖြင့် ကူညီပေးရသည်ကို ပိုနှစ်သက်ကြသည်။ အချို့သူများသည် ကလေးများ ထိခိုက်သည့်အခါ သို့မဟုတ် အနိုင်ကျင့်ခံရသည်ကို မြင်ရသည့်အခါ စိတ်သောကရောက်ရသောကြောင့် ကလေးများနှင့်အလုပ်မလုပ်ချင်ကြသည့်သူများရှိသည်။ လူတစ်ယောက်၏လုပ်နိုင်စွမ်းနှင့်ပတ်သတ်၍ အကန့်အသတ်များကို သိခြင်း၊ အခြားအကူအညီများအတွက် မည်သည့်အချိန်၊ မည်သည့်နေရာကို လွှဲပြောင်းပေးရမည်ကို သိထားရန် အရေးကြီးသည်။

နောက်ဆုံးတွင် အကူညီပေးသူအပါအဝင် လူတိုင်းသည် လူသားဖြစ်ကြောင်း အမှတ်ရရန် အရေးကြီးသည်။ ကြက်ခြေနီနှင့် လခြမ်းနီဝန်ထမ်းများ၊ စေတနာလုပ်အားရှင်များသည် တစ်ခါတစ်ရံ သူတို့၏ ဒေသတွင်းလူမှုအဖွဲ့အစည်းများတွင် အကူအညီပေးတတ်ကြပြီး သူတို့ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရသိကျွမ်းသူများ စိတ်သောကရောက်နေသည်ကို တွေ့ရနိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် သူတို့၏မိသားစုများကိုယ်တိုင် တိုက်ရိုက် ထိခိုက်ခံစားနေရသည်များလည်း ရှိနိုင်သည်။ ကူညီသူများသည် သူတို့၏ကိုယ်ပိုင်လိုအပ်ချက်များကို သတိထားမိရန်၊ သူတို့၏ကိုယ်ပိုင်တုံ့ပြန်မှုများကို လက်ခံနိုင်ရန်နှင့် သူတို့ကိုယ်တိုင်အတွက် ကုစားရန်လိုအပ်သည့် အထောက်အပံ့များကို ရယူနိုင်ရန်လည်း လိုအပ်သည်။

စိတ်ဖိစီးမှုနှင့်စိတ်စွမ်းအင်ကုန်ခမ်းခြင်းတို့၏ လက္ခဏာများကို အသိအမှတ်ပြုခြင်း

ဝန်ထမ်းများနှင့် စေတနာလုပ်အားရှင်များအနေဖြင့် စိတ်စွမ်းအင်ကုန်ခမ်းခြင်းကို ဖြစ်စေနိုင်သည့် စိတ်ဖိစီးမှုများ မြင့်တက်လာခြင်းကို ရှောင်ရှားရန် စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် စိတ်စွမ်းအင်ကုန်ခမ်းခြင်းတို့၏ လက္ခဏာများကို သိမြင်ပြီး နားလည်ထားရန် အရေးကြီးသည်။ စိတ်ဖိစီးမှုသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာ စိန်ခေါ်မှုအပေါ် ပုံမှန်တုံ့ပြန်မှုတစ်ခုဖြစ်ပြီး ကုစားဖြတ်ကျော်ရန်အတွက် လိုအပ်သည့် အရင်းအမြစ်များနှင့် မလုံလောက်သည့်အခါတွင် ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသည်။ အကျပ်အတည်းကို တုံ့ပြန်ရသော ဝန်ထမ်းများနှင့်စေတနာလုပ်အားရှင်များ တွေ့ကြုံခံစားရတတ်သည့် အဖြစ်များသော စိတ်သောကရောက်မှုလက္ခဏာများကို အောက်ပါဇယားတွင် ဖော်ပြထားသည်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများ
ဝမ်းလျှောခြင်း သို့မဟုတ် မအီမသာဖြစ်ခြင်းစသည့် အစာအိမ်ပြဿနာများ
နှလုံးခုန်နှုန်းမြန်ခြင်း
ကြွက်သားများတုန်ယင်ခြင်းနှင့် တောင့်တင်းခြင်း
ကြွက်သားတောင့်တင်းခြင်းကြောင့်ဖြစ်သော နောက်ကျောနှင့် လည်ပင်းနာကျင်ခြင်း
ခေါင်းကိုက်ခြင်း
အနားမယူနိုင်ခြင်း၊ မနားနိုင်ခြင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

ကြောက်လန့်လွယ်ခြင်း
စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာ
စိတ်ခံစားချက်ပြောင်းလဲလွယ်ခြင်း - တစ်ခဏတွင် ပျော်ရွှင်ပြီး နောက်တစ်ခဏတွင် ဝမ်းနည်းခြင်း အလွန်အကျွံစိတ်လှုပ်ရှားခြင်း စိတ်တိုလွယ်ခြင်း ဒေါသထွက်ခြင်း စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း စိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်း မည်သည့်ခံစားချက်မှ မခံစားရခြင်း
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ
အာရုံစူးစိုက်၍ မရခြင်း စိတ်ရှုပ်ခြင်း အတွေးများ စုစည်းမရခြင်း အကြောင်းအရာများကို မေ့လွယ်ခြင်း ဆုံးဖြတ်ချက်ချရခက်ခဲခြင်း အိမ်မက်များမက်ခြင်း၊ အိမ်မက်ဆိုးများမက်ခြင်း နယ်ကျွံသော အတွေးများနှင့် ထိန်းချုပ်မရသောအတွေးများ တွေးမိခြင်း
စိတ်ဝိညာဉ်ဆိုင်ရာ
ဗလာဖြစ်နေသော ခံစားချက်များ အဓိပ္ပါယ်ပျောက်ဆုံးခြင်း စိတ်ပျက်အားလျော့ခြင်း၊ မျှော်လင့်ချက် ပျောက်ဆုံးခြင်း ဘဝနှင့်ပတ်သတ်ပြီး မကောင်းသောအတွေးများ များလာခြင်း သံသယဝင်ခြင်း ဘုရားသခင်အား စိတ်ဆိုးခြင်း အဆက်ဖြတ်ထားခြင်း၊ ဆက်သွယ်ချင်စိတ်များ ပျောက်ဆုံးခြင်း
အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ
စွန့်စားခြင်း (ဥပမာ မဆင်မခြင် မောင်းနှင်ခြင်း) အလွန်အကျွံစားခြင်း သို့မဟုတ် အစားနည်းလာခြင်း ဆေးလိပ်သောက်သည့် အကြိမ်ရေတိုးလာခြင်း အားအင်လုံးဝမရှိခြင်း အနီးကြားလွန်နေခြင်း စိတ်လိုက်မာန်ပါပြုခြင်း၊ နှုတ်ဖြင့် အလွန်အကျွံပြောခြင်း အရက် သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးသုံးခြင်း မထိန်းချုပ်နိုင်သော အပြုအမူများ (အကြောဆွဲခြင်းနှင့် ခေါက်တုံ့ခေါက်ပြန်လျှောက်ခြင်း)

နှုတ်ထွက်ခြင်းနှင့် သီးခြားခွဲထွက်နေခြင်း

လူသားအကျိုးပြုအလုပ်များတွင် စိတ်ဖိစီးမှုကို စီမံခန့်ခွဲခြင်းအကြောင်းကို အန်တာရေး (Antares)

ဖောင်ဒေးရှင်းဝက်ဘ်ဆိုဒ် www.ataresfoundation.org တွင် **ထပ်မံဖတ်ရှုပါ။**

မတူညီသော စိတ်ဖိစီးမှုအမျိုးအစားများရှိသည်။

နေ့စဉ်ကြုံရသည့် စိတ်ဖိစီးမှု - ဤသည်မှာ ဘဝတွင် ကျွန်ုပ်တို့အား နီးကြားစေရန်၊ ပြင်ဆင်ထားမှုရှိစေရန် စိန်ခေါ်မှုများကို ကိုယ်စားပြုသည်။ ၎င်းမရှိပါက လူများစွာသည် ထုံထိုင်းလာပြီး နောက်ဆုံးတွင် အသက်ရှင်ရန် မထိုက်တန်သောသူများဖြစ်လာမည် ဖြစ်သည်။

တဖြည်းဖြည်းတိုးလာသော စိတ်ဖိစီးမှု - ဤအရာမှာ စိတ်ဖိစီးမှု၏အရင်းအမြစ်သည် ဆက်တိုက်ဖြစ်နေပြီး နေ့စဉ်ဘဝနှင့် ပုံမှန်လုပ်ဆောင်မှုပုံစံကို အနှောင့်အယှက်ပေးလာသည့်အချိန်တွင် ဖြစ်သည့် စိတ်ဖိစီးမှုမျိုးဖြစ်သည်။

ရှုတ်တရက်စိုးရိမ်ဖွယ် စိတ်ဖိစီးမှု - ဤအရာသည် လူတစ်ယောက်က သွေးလန်ရှောခံရသော တုံ့ပြန်မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အထူးစိုးရိမ်ဖွယ်အခြေအနေများတွင် ခံစားရသည့် စိတ်ဖိစီးမှုမျိုးဖြစ်ပြီး ၎င်းကိုခံစားရသူများသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာရော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပါ ခံစားရတတ်သည်။

အရေးကြီးသော စိတ်ဖိစီးမှု - ဤသည်မှာ လူတစ်ယောက်သည် ကုစားဖြတ်ကျော်ရန်အတွက် လိုအပ်သည့် အရင်းအမြစ်များ မလုံလောက်သည့် အချိန်မျိုးတွင်ဖြစ်သောစိတ်ဖိစီးမှုကို ကိုယ်စားပြုပြီး ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာရော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပါ ခံစားရတတ်သည်။

လုံလောက်သော ထောက်ပံ့မှုမရဘဲ စိတ်ဖိစီးဖွယ်အကြောင်းအရာများနှင့် ဆက်တိုက်တွေ့ကြုံနေရသော ဝန်ထမ်းများနှင့် စေတနာ့လုပ်အားရှင်များသည် 'စိတ်စွမ်းအင်ကုန်ခမ်းခြင်း' ဟူသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအခြေအနေ ဖြစ်လာနိုင်ခြေရှိသည်။ စိတ်စွမ်းအင်ကုန်ခမ်းခြင်းသည် ရေရှည်စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့်ဖြစ်သော စိတ်ခံစားချက် အခြေအနေတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ရေရှည်စိတ်ပင်ပန်းခြင်း၊ အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်း၊ တက်ကြွမှုနှင့် အလုပ်လုပ်ချင်စိတ်မရှိခြင်း၊ အလုပ်လုပ်နိုင်စွမ်း လျော့ကျလာခြင်း၊ ပြီးမြောက်အောင်မြင်လိုစိတ်များ လျော့ကျလာခြင်း၊ ညည်းညူတတ်လာခြင်း၊ အဆိုးမြင်တတ်လာခြင်းစသည့် လက္ခဏာများ ဖြစ်လေ့ရှိသည်။

တစ်ခါတစ်ရံတွင် စိတ်စွမ်းအင်ကုန်ခမ်းနေသော လူတစ်ယောက်သည် ဘာဖြစ်နေသလဲဆိုသည်ကို နောက်ဆုံးမှ သဘောပေါက်သောလူဖြစ်တတ်သည်။ ထိုအကြောင်းအရင်းကြောင့်ပင် ထိခိုက်ခံစားနေရသူကို ကူညီထောက်ပံ့ရန် ဘာဖြစ်နေသလဲဆိုသည်ကို သိမြင်ခြင်းသည် အခြားအဖွဲ့ဝင်များ၊ အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်များအပါအဝင် လူတိုင်းအတွက် အရေးကြီးသည်။ ရံဖန်ရံခါတွင် ဝန်ထမ်းများ၊ စေတနာ့လုပ်အားရှင်များသည် ပြင်းထန်သော စိတ်ဖိစီးမှုတုံ့ပြန်ခြင်းများနှင့်

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

အခြားသော စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများ၏ လက္ခဏာများကို ပြလာနိုင်သည်။ အဖွဲ့အစည်းတိုင်းတွင် ကျွမ်းကျင်သူများ၏အထောက်အပံ့လိုအပ်သည့် လူတစ်ယောက်ချင်းစီအတွက် လွှဲပြောင်းခြင်းလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ ရှိသင့်သည်။

ကိုယ့်ကိုကိုယ်ဂရုစိုက်မှုအတွက် ‘ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါနှင့် ချိတ်ဆက်ပါ’ကို အသုံးပြုခြင်း

PFA ၏ လမ်းစဉ်များဖြစ်သည့် ‘ကြည့်ရှုပါ’ နှင့် ‘နားထောင်ပါ’ကို ကူညီသူတစ်ယောက်အနေဖြင့် ကျန်းမာရေးအတွက် အန္တရာယ်ရှိနိုင်သောအချက်များ၊ သူ၏ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ကန့်သတ်ချက်များနှင့် မည်သည့်အခြေအနေမျိုးတွင် စိတ်ထိခိုက်နိုင်မည် အထူးသဖြင့် စိတ်ဖိစီးနိုင်မည်ကို သိမြင်နိုင်ရန် လေ့လာရာတွင် အသုံးပြုနိုင်သည်။ ကူညီသူတစ်ယောက်အနေဖြင့် သူ၏ အားနည်းချက်၊ အားသာချက်များကို သတိထားမိစေပြီး မည်သည့်အချိန်တွင် အခြားသူများထံမှ အကူအညီတောင်းခံသင့်သည်ကိုလည်း သိလာနိုင်ရန် ကူညီပေးသည်။ ‘ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါ နှင့် ချိတ်ဆက်ပါ’ ကို ကူညီသူက သူ၏ စိတ်သောကရောက်နေသည့် လက္ခဏာများကို သိနိုင်ရန်နှင့် ထိုအရာများကို အပြုသဘောဆောင်ပြီး အကူအညီဖြစ်သောနည်းလမ်းများဖြင့် မည်သို့ကိုင်တွယ်ရမည်ကို လေ့လာရာတွင်လည်း အသုံးပြုနိုင်သည်။

စိတ်သောကရောက်မှုကို မြှင့်တက်စေပြီး ကျန်းမာရေးကို ခြိမ်းခြောက်နိုင်သည့် သို့မဟုတ် အကာအကွယ်ပေးသော အကြောင်းအရင်းများအဖြစ် လုပ်ဆောင်ကာ ကျန်းမာရေးကိုမြှင့်တင်ပေးနိုင်သည့် ကွဲပြားခြားနားသောအချက်များစွာရှိသည်။ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေကို လျော့ချရန်နှင့် ကာကွယ်နိုင်သောအချက်များကို မြှင့်တင်ပေးရန်အတွက် ၎င်းတို့သည် မည်သည့်အရာများဖြစ်သည်ကို သိထားသင့်သည်။

ကိုယ့်ကိုကိုယ် ဂရုစိုက်ခြင်း - ကြည့်ရှုပါ

ကိုယ့်ကိုကိုယ်ဂရုစိုက်မှုအတွက် ကူညီသူများအနေဖြင့် ပထမဆုံးလုပ်နိုင်သည်မှာ အကျပ်အတည်းကို တုံ့ပြန်ရာတွင် သူတို့ရင်ဆိုင်ရသော ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေများအပေါ် သူတို့၏ တုံ့ပြန်ပုံများကို လေ့လာခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ တုံ့ပြန်ပုံများသည် များသောအားဖြင့် ဝန်ထမ်းများ၊ စေတနာ့လုပ်အားရှင်များ၏ အလုပ်အခြေအနေများ၊ အဖွဲ့အစည်းတွင်း ဆောင်ရွက်ရန်ကိစ္စများ၊ လူများစွာအပေါ် ထိခိုက်စေသည့် အကျပ်အတည်းဖြစ်ရပ်များ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို မြင်ရသည့်အတွက် ဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်သောကများနှင့် သက်ဆိုင်လေ့ရှိသည်။

ထို့ကြောင့် ၎င်းသည် ဝန်ထမ်းများ၊ စေတနာ့လုပ်အားရှင်များအတွက် သူတို့၏ တုံ့ပြန်မှုများကိုကြည့်ရှုရန်နှင့် လက်ရှိကို အသိအမှတ်ပြုရန် အကူအညီဖြစ်စေသည်။ ရှေ့ပိုင်းတွင်ဖော်ပြခဲ့သောဇယားမှ ခေါင်းစဉ်ခွဲများကို စစ်ဆေးရမည့်စာရင်းအဖြစ် အသုံးပြုခြင်းသည် သူတို့ဘဝ၏ အချို့သောအပိုင်းများတွင် စိတ်ဖိစီးမှုများနေသူများကို သတိအနေအထားသို့ ရောက်စေနိုင်သည်။ စိုးရိမ်ပူပန်မှုအတွက် အကြောင်းရင်းများဖြစ်နိုင်သည့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ဝိညာဉ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ ရှိ၊ မရှိ စစ်ဆေးကြည့်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ကူညီသူများသည် သူတို့ကိုယ်သူတို့ စစ်ဆေးကြည့်ပြီး သူတို့တွင် ပျောက်ကွယ်မသွားသည့်

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ (ဥပမာ နောက်ကျောနာကျင်ခြင်း၊ ပုခုံးများ တောင့်တင်းနေခြင်း၊ အိပ်စက်ခြင်း ပြဿနာများ) ရှိနေကြောင်း သိလာပါက အရေးယူလုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်ပေသည်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်ခြင်း - နားထောင်ပါ

နောက်တစ်ဆင့်မှာ ဤတုံ့ပြန်မှုများသည် ကူညီသူများအနေဖြင့် သူလုပ်နေသည့်အလုပ်အပေါ် ခံစားရသည်များကို မည်သို့ အကျိုးသက်ရောက်စေသနည်းဆိုသည်ကို နားထောင်ခြင်း ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် အတွင်းစိတ်၏အသံကို နားထောင်ရခြင်းနှင့် ဆင်တူသည်။ ဖြစ်ပျက်နေသော အရာရာကို အခြေခံပြီး လူတို့သည် သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဤကဲ့သို့ပြောနိုင်သည်။ "ငါ အရမ်းအလုပ်များနေတယ်။ ငါ အနားယူသင့်တယ်။" "ဒါက ငါ့အတွက် သိပ်ခက်ခဲလွန်းတယ်။ ငါဘာလုပ်ဖို့ ရည်ရွယ်ထားလဲဆိုတာ ငါတကယ်မသိတော့ဘူး။" "ဒီက ကလေးတွေက ဗိုက်ဆာနေတဲ့အချိန်မှာ ငါ့ကလေးတွေမှာ ဘာလို့ စားစရာတွေ ပေါများနေတာလဲ။ အဲဒါက ငါ့ကိုတကယ်ပဲ အပြစ်ရှိစိတ်ဝင်စေတယ်။"

အရေးကြီးသည်မှာ ကူညီသူများက သူတို့၏ တုံ့ပြန်မှုများအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိနိုင်သည်များကို နားထောင်နေချိန်တွင် သူတို့၏လုပ်ငန်းခွင် အခြေအနေများ၊ အဖွဲ့အစည်းကိစ္စများနှင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာကိစ္စများသည် ကူညီသူများ၏ ဘဝတွင် အခက်အခဲများ ဖြစ်လာနိုင်သည်ကို သတိရသွားခြင်း ဖြစ်သည်။

အလုပ်အခြေအနေများသည် တစ်ခါတစ်ရံ စိန်ခေါ်မှုများပြီး ဝန်ထမ်းများ၊ စေတနာ့လုပ်အားရှင်များအနေဖြင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ခက်ခဲပင်ပန်းရသော၊ တစ်ခါတစ်ရံ အန္တရာယ်များသော တာဝန်များကို လုပ်ဆောင်ရခြင်း သို့မဟုတ် ခက်ခဲသော အခြေအနေများကြားတွင် ကြာရှည်စွာ လုပ်ကိုင်ရန် မျှော်လင့်ခံရခြင်း (သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်တိုင်က မျှော်လင့်ခြင်း)တို့ကို ကြုံရနိုင်သည်။ အဖွဲ့အစည်းကိစ္စများတွင် မရှင်းလင်းသော သို့မဟုတ် အလုပ်တာဝန်များတွင် မပါဝင်သည့်အလုပ်များကို လုပ်ရခြင်း၊ သို့မဟုတ် အဖွဲ့ထဲရှိ မရေမရာကဏ္ဍများတွင် လုပ်ကိုင်ရခြင်း စသည်တို့ ပါဝင်သည်။ ဝန်ထမ်းများနှင့် စေတနာ့လုပ်အားရှင်များအား အလုပ်တာဝန်အတွက် သေချာစွာ ပြင်ဆင်ပေးထားမှု သို့မဟုတ် အကျဉ်းချုပ်ပြောပြထားမှု မရှိခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ သို့မဟုတ် အလုပ်နှင့်နားချိန်ကို တိကျစွာ သတ်မှတ်ပေးထားခြင်း မရှိသည်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။ သူတို့သည် အဖွဲ့အလိုက်လှုပ်ရှားမှုများတွင် အခက်အခဲများရှိနေခြင်း၊ သို့မဟုတ် စိတ်ဖိစီးနေသော သို့မဟုတ် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေသော အဖွဲ့ဝင်များနှင့်အတူ အလုပ်လုပ်ရသောကြောင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များဆီမှ သို့မဟုတ် အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်များထံမှ ဖေးမမှုမရဟု ခံစားမိနိုင်သည်။

ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအနေအထားတွင် အချို့ဝန်ထမ်းများနှင့် စေတနာ့လုပ်အားရှင်များသည် အခြားသူများအားကူညီရာတွင် သူတို့ကူညီပေးရသည့်လူများအတွက် ပြဿနာအားလုံးကို ဖြေရှင်းပေးလိုက်သင့်သကဲ့သို့ ခံစားကြရပြီး သူတို့လုပ်နိုင်သည်နှင့် ပတ်သတ်၍ စိတ်ကူးယဉ်ဆန်ပြီး လက်တွေ့မကျသော မျှော်မှန်းချက်များ ပေါ်ပေါက်လာတတ်သည်။ သူတို့ ထိုသို့လုပ်နိုင်စွမ်းမရှိသည်ကို သဘောပေါက်သွားသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ထိုမျှော်မှန်းချက်များသည် အပြစ်ရှိစိတ်ဖြစ်လာစေနိုင်သည်။ သူတို့ကူညီပေးနေသူတစ်ဦးဦး သေဆုံးသွားပါကလည်း အပြစ်ရှိစိတ်ခံစားရနိုင်သကဲ့သို့ သူတို့ကိုယ်တိုင်အနားယူရန်နှင့် ဖေးမမှုယူရန် လိုအပ်မှုကို အလေးပေးခဲ့လျှင်လည်း အပြစ်ရှိစိတ်ခံစားရနိုင်သည်။ အချို့ဝန်ထမ်းများ၊ စေတနာ့လုပ်အားရှင်များသည် အခြားသူများကို ကူညီရာတွင် မည်သူ၏လိုအပ်ချက်က

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

ပိုအရေးကြီးသည် စသောရွေးချယ်ပေးရမည့်အခြေအနေများတွင် စိတ်ဓာတ်ရေးရာ သို့မဟုတ် ကိုယ်ကျင့်တရားဆိုင်ရာ ခွဲဟများနှင့် ရင်ဆိုင်ရနိုင်သည်။

တစ်ခါတစ်ရံ လူသားအကျိုးပြုအလုပ်ကို လုပ်ရခြင်းက ကူညီသူများအား သူတို့ကိုယ်ပိုင်မိသားစုဘဝမှ ကွဲကွာလာသည်ဟု ခံစားရစေနိုင်သည်။ အကြောင်းမှာ သူတို့၏အတွေ့အကြုံများနှင့်ပတ်သတ်ပြီး အသေးစိတ်များကို အိမ်တွင် မမျှဝေနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ သူတို့သည် သူတို့၏တာဝန်များကို ပြည့်စုံလုံလောက်စွာ မလုပ်ဆောင်နိုင်ခဲ့ဟု ခံစားရနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် လိုအပ်ချက်များ ဖြည့်ဆည်းခြင်း မခံခဲ့ရ၍ ခံစားရသော ထိခိုက်နစ်နာသူတို့၏ မွန်းကြပ်မှုနှင့် ဒေါသကို ရင်ဆိုင်ရန် လုံလုံလောက်လောက် မပြင်ဆင်မိခဲ့ဟုလည်း ခံစားရနိုင်သည်။ စိတ်ဒဏ်ရာရသည့်ဖြစ်ရပ်များကို မျက်မြင်ကြုံတွေ့ရခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ဒဏ်ရာရခဲ့သည့် အသက်ရှင်ကျန်သူများ၏ ဇာတ်ကြောင်းကို နားထောင်ရခြင်းသည် အလွန် ခက်ခဲနိုင်သည်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်ခြင်း - ချိတ်ဆက်ပါ

အခြားသူများနှင့် ချိတ်ဆက်ခြင်း သို့မဟုတ် လှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်ခြင်းသည် ကူညီသူများအတွက် သူတို့ကိုယ်သူတို့ ဂရုစိုက်ရာတွင် တတိယအရေးအပါဆုံးအဆင့် ဖြစ်သည်။ ဝန်ထမ်းများ၊ စေတနာ့လုပ်အားရှင်များသည် အခြားသူများ (လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်အချင်းချင်း သို့မဟုတ် အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်) တို့ထံမှ ထောက်ပံ့မှုများလည်း ရရှိနိုင်သည်။ လမ်းလျှောက်ထွက်ခြင်း၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် ပို၍တွေ့ဆုံခြင်း၊ အလုပ်မှအနားယူခြင်းကို ပုံမှန်ပြုလုပ်ခြင်းစသည်ဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဂရုစိုက်ခြင်းအစီအစဉ်၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအနေဖြင့် ခံစားရပိုင်သောသာယာမှုနှင့် လုပ်ဆောင်မှုများကို စတင်ရန် ရွေးချယ်နိုင်သည်။

အောက်ပါဇယားသည် လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ နေကောင်းကျန်းမာရေးကို ကာကွယ်မှုအတွက် ပံ့ပိုးပေးနိုင်သည့် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးနှင့် အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာအချက်များကို ဖော်ပြထားသည်။ ဤအချက်နှစ်မျိုးစလုံး (ပုဂ္ဂိုလ်ရေးနှင့် အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာ) တို့တွင် ကူညီသူများအနေဖြင့် အခြားသူများကို ကူညီရသည့်အလုပ်၌ နေကောင်းကျန်းမာခြင်းကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်သော အခန်းကဏ္ဍရှိသည်ကို သတိရရန် အရေးကြီးသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် သူတို့သည် သူတို့၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ အဖွဲ့ဝင်များနှင့် စီမံခန့်ခွဲသူများက ကူညီပေးနိုင်သည့်အရာများအတွက် စွန့်စားမှုယူပြီး တာဝန်ယူလုပ်ဆောင်ကြခြင်းဖြစ်သည်။

ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာ ကာကွယ်ပေးနိုင်သော အချက်များ

- အသင်းအဖွဲ့တစ်ခုတွင် ပါဝင်ထားခြင်း
- အလုပ်၏ အဓိပ္ပါယ်ရှိမှုကို ရှာဖွေတွေ့ရှိထားခြင်း
- အခြားသူများကို ကူညီရန် စိတ်ဓာတ်တက်ကြွခြင်း
- နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို သတ်သတ်မှတ်မှတ် ထားနိုင်ခြင်း
- အလုပ်မှ ကင်းလွတ်စွာ အနားယူနိုင်ခြင်း
- လိုအပ်ပါက ထောက်ပံ့မှုရရှိနိုင်ကြောင်းနှင့် မည်သည့်အချိန်တွင် လိုအပ်နိုင်မည်ကို သိရှိခြင်း
- အဖွဲ့ဝင်များကို အထောက်အပံ့ပေးနိုင်ခြင်း နှင့် အဖွဲ့ဝင်များထံမှ အထောက်အပံ့ ရယူနိုင်ခြင်း

- လူတစ်ယောက်၏ ဓလေ့ထုံးတမ်းဆိုင်ရာ အလေ့အထများနှင့် ယုံကြည်မှုများအား ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ခြင်း
- ဂရုစိုက်တတ်သော မိသားစု သို့မဟုတ် လူမှုအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုခု၏ အစောင့်အရှောက်ရခြင်း

အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာ ကာကွယ်ပေးမှု အချက်များ

- ဝန်ထမ်းများနှင့် စေတနာလုပ်အားရှင်များအားလုံးပါဝင်သော ပုံမှန်အစည်းအဝေးများ ခေါ်ယူခြင်းနှင့် အသင်းအဖွဲ့တစ်ခုတွင် ပါဝင်နေသည်ဟူသော ခံစားချက်ကို မြှင့်တင်ပေးခြင်း
- ပွင့်လင်းစွာ စကားပြောဆိုနိုင်ခြင်း၊ ပြဿနာများကို မျှဝေနိုင်ခြင်းနှင့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာမပေါက်ကြားစေရန် ထိန်းသိမ်းမှုမူဝါဒကို လေးစားသော အဖွဲ့အစည်းယဉ်ကျေးမှုတစ်ရပ်ရှိခြင်း
- စေတနာလုပ်အားရှင်များ၏ လုပ်အားကို အသိအမှတ်ပြုခြင်းအား ထုတ်ဖော်ပြခြင်း
- မူဝါဒများ၊ နည်းဗျူဟာများမှတစ်ဆင့် ကျိုးကြောင်းဆီလျော်မှုရှိသော လုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေများကို ဖန်တီးခြင်း
- ရရှိနိုင်သည့် ထောက်ပံ့မှုများကို ရယူနိုင်ရန် ရှင်းလင်းသည့် သတင်းအချက်အလက်များကို ပေးခြင်း

ဖြစ်စဉ်တစ်ခု

တစ်စုံတစ်ယောက်၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအကန့်အသတ်များအား အသိအမှတ်ပြုခြင်း

အနားယူပေးခြင်းသည် ကူညီရာရောက်သည်။

အန်တိုနီသည် ဟော့ထ်လိုင်း (hotline) ပေါ်တွင် HIV ဝေဒနာခံစားနေရသောသူများ၏ များစွာသော ဝမ်းနည်းမှု၊ နာကျင်မှုတို့ကို နားထောင်ပေးပြီး ရှည်လျားသည့်နေ့တစ်နေ့ကို ဖြတ်သန်းခဲ့ရသည်။ အောက်ဖော်ပြပါတို့သည် PFA မူဝါဒများကို အသုံးပြုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်နိုင်ရန် သူ့လေ့ကျင့်ခဲ့သော နည်းလမ်းတချို့ဖြစ်သည်။

ကြည့်ရှုပါ

ကျွန်တော် အိမ်ပြန်ရောက်တဲ့အချိန် ရှတ်တရက် အရမ်းကို ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ခံစားခဲ့ရတယ်။ ကျွန်တော် ဝမ်းနည်းပြီး စိတ်ပျက်တယ်။ အရမ်း စိတ်ဖိစီးနေတာကိုလည်း ခံစားရတယ်။

နားထောင်ပါ

ဘာဖြစ်နေလဲဆိုတာကို စဉ်းစားပြီးတဲ့နောက်မှာ ကျွန်တော် နားလည်သွားခဲ့တယ်။ ဒီတစ်ခေါက် အဆိုးက အရမ်းကို ရှည်ကြာလွန်းခဲ့တာပဲ။ ကျွန်တော့်မှာ အားအင်တွေ တကယ့်ကိုအလုံအလောက်မကျန်တော့ဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ကျွန်တော့်သမီးလေးကလည်း နေမကောင်းဖြစ်နေတာ၊ ပြီးတော့ ကျွန်တော်တို့အိမ်မှာလည်း အခက်အခဲတချို့ ရှိနေတယ်။ ကျွန်တော့်အတွက် ဒါက ကုစားဖြတ်ကျော်နိုင်ဖို့ များလွန်းတယ်ဆိုတာကို သိခဲ့ရတယ်။

ချိတ်ဆက်ပါ

ကျွန်တော်ရဲ့ အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်ဆီကို ဖုန်းခေါ် ခဲ့တယ်။ ကျွန်တော်ဆိုးဆိုးဝါးဝါး ခံစားနေရတဲ့အကြောင်းနဲ့ ကိစ္စတွေက ကျွန်တော့်အနေနဲ့ ထိန်းချုပ်ရခက်ခဲလာတဲ့အကြောင်း သူမကို ပြောပြလိုက်တယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့သမီးလေးနဲ့ မိသားစုကို ဂရုစိုက်ဖို့အတွက် အချိန်ပိုလိုအပ်တယ်။ ကျွန်တော့်အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်က အရမ်းပဲ နားလည်ပေးတတ်တယ်၊ ပြီးတာနဲ့

ကျွန်တော်တို့ တစ်ပတ်အကြာမှာ ထပ်စကားပြောဖို့ သဘောတူခဲ့ကြတယ်။ အဲဒါပြီးရင် ကျွန်တော် စေတနာလုပ်အားရှင်ပြန်လုပ်ဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်မဖြစ် ကြည့်တာပေါ့။

ကူညီပေးနိုင်သော တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် စကားပြောခြင်း

ဂျွန်သည် ဒေသတွင်းဗဟိုအဖွဲ့တစ်ခု၏ အရေးပေါ်လူနာတင်ယာဉ်တုံ့ပြန်ရေးတွင် အလုပ်လုပ်နေသူဖြစ်သည်။ ငယ်ရွယ်သော ကလေးမလေးတစ်ယောက်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အဆုံးစီရင်ရန် အဆောက်အဦးပေါ်မှ ခုန်ချမည်ဟု ခြိမ်းခြောက်နေသည်ဟူသောဖုန်းတစ်ခု ဝင်လာချိန်သည် ဂျွန်၏ အလုပ်အဆိုင်ချိန် ဖြစ်နေခဲ့သည်။ သူက တုံ့ပြန်ရေးအဖွဲ့နှင့် ပူးပေါင်းပြီး အခင်းဖြစ်ရာနေရာသို့ လွှတ်လိုက်သော ပထမဆုံး အရေးပေါ်ယာဉ်နှင့်အတူ လိုက်သွားခဲ့သည်။ သူတို့သည် အခင်းဖြစ်ပွားရာနေရာဆီသို့ လျင်မြန်စွာ ဦးတည်သွားနေစဉ်တွင် ရေဒီယိုမှတစ်ဆင့် အခြေအနေအသေးစိတ်ကို ပို၍ ကြားလာရသည်။

ကြည့်ရှုပါ

ဂျွန်သည် အဆောက်အဦးနား ရောက်လာလေလေ၊ ပို၍ စိတ်လှုပ်ရှားလာလေလေ ဖြစ်ကြောင်း သိလိုက်ရသည်။ သူ ထွက်ခွာမလာခင်အချိန်အထိ မည်သည့်အရာနှင့် တွေ့ကြုံရကို သူလေးလေးနက်နက် မစဉ်းစားခဲ့ပေ။ သူသည် အတွေ့အကြုံရှိပြီးသား စေတနာ့ဝန်ထမ်းတစ်ဦးဖြစ်သော်လည်း ဒီနေ့သည် သူနှင့်အလှမ်းကွာလွန်းသော အခြေအနေတစ်ခု ဖြစ်နိုင်သည်။

နားထောင်ပါ

ယခု သူ့ကို အလွန်စိတ်လှုပ်ရှားအောင် လုပ်နေသည့်အရာအား သူသိလိုက်ပြီဖြစ်သည်။ သူ၏ ငယ်ရွယ်သော တူမလေးသည် လက်ရှိ ဆေးရုံတွင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အနာတရဖြစ်အောင်ပြုခြင်းကြောင့် ကုသခံရပြီး နာလန်ထူစွာအချိန်ဖြစ်သည်။ သူက အခုနောက်ပိုင်းတွင် တူမဖြစ်သူအား ဦးလေးတစ်ယောက်အနေဖြင့် အလွတ်သဘောအားပေးထောက်ပံ့နေခဲ့ခြင်းဖြစ်ရာ ၎င်းသည် အလွန်ပင် စိတ်ဖိစီးရသည်။

ချိတ်ဆက်ပါ

သူ့အိမ်ပြန်ရောက်သောအခါ ဖြစ်ခဲ့သော အခြေအနေအကြောင်းကို သူ၏အမျိုးသမီးဖြစ်သူအား ပြောပြပြီးတွင် သူ၏ စိတ်ဖိစီးနေမှုသည် တဖြည်းဖြည်းနှင့် လျော့ကျလာသည်ဟု ခံစားရသည်။ သူ့ကိုယ်ပိုင်တုံ့ပြန်မှုများကို နားလည်ခြင်းနှင့် ထိုစိတ်ဖိစီးမှုအကြောင်းကို ပြောပြရန် တစ်စုံတစ်ယောက်ရှိနေခြင်းသည် သူ့အား ခံစားရပိုသက်သာစေပြီး အလုပ်တွင် အလားတူတာဝန်များကို ပြန်လည်ယူရန် အဆင်သင့်ဖြစ်သွားစေသည်။ သူ ဘယ်လိုခံစားခဲ့ရကြောင်းနှင့် ထိုခံစားချက်များကို မည်သို့ကုစားခဲ့သည်ကိုပါ သူ၏ အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်အား အသိပေးခဲ့သည်။ သူက စီမံခန့်ခွဲသူအား သူ့အခြေအနေကို သေချာသတိထားမိစေရန် လုပ်ဆောင်ခဲ့ခြင်းသာဖြစ်သည်။

ကြီးကြပ်မှုနှင့် အချင်းချင်းထောက်ပံ့အားပေးခြင်း

ကြီးကြပ်မှုနှင့် အထောက်အကူပြုစနစ်များသည် PFA ပေးရာတွင် ပါဝင်သည့် လူတိုင်းကို ထောက်ပံ့အားပေးရာတွင် အလွန်အမင်း အရေးကြီးသည်။ PFA ဝန်ထမ်းနှင့် စေတနာလုပ်အားရှင်များအားလုံးအတွက် သူတို့စိုးရိမ်ပူပန်မှုကို

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

စတင်ခံစားလာသည့်အခါ၊ သို့မဟုတ် အခြားသူများကို ကူညီရန်အတွက် လုပ်သောအလုပ်များသည် မကောင်းသည့် အကျိုးသက်ရောက်မှုများ ရှိလာသည့်အခါ ပြောပြရန် အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက် ရှိနေသင့်သည်ဟု အကြံပြုလိုသည်။

အချင်းချင်းထောက်ပံ့အားပေးခြင်းသည် ကူညီပေးသူများအား ထောက်ပံ့သည့်စနစ်တစ်ခု၏ အဓိကအချက်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ‘အချင်းချင်း ထောက်ပံ့အားပေးခြင်း’ ဆိုသည်မှာ အချင်းချင်းဖြစ်သော (အထောက်အပံ့ပေးသည့်လူနှင့် ရာထူးအတူတူဖြစ်သော) တစ်စုံတစ်ယောက်အား အထောက်အပံ့ပေးခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ အချင်းချင်းထောက်ပံ့အားပေးခြင်းသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ထောက်ပံ့ရာတွင် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ရန်လိုအပ်ပြီး တစ်ယောက်၏တုံ့ပြန်မှုများ၊ ခံစားချက်များနှင့် ကုစားခြင်းနည်းလမ်းများကို တစ်ယောက်အားပြောပြရန် အချိန်နှင့်နေရာ ဖန်တီးကာ တက်ကြွစွာ လှုပ်ရှားရသည့်ဖြစ်စဉ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် လျင်မြန်စွာ အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ပြီး အဖွဲ့အစည်းအတွင်း အရင်းအမြစ်များကို ကောင်းမွန်စွာ အသုံးပြုနိုင်သည့် အသုံးဝင်သော နည်းဗျူဟာတစ်မျိုးဖြစ်သည်။

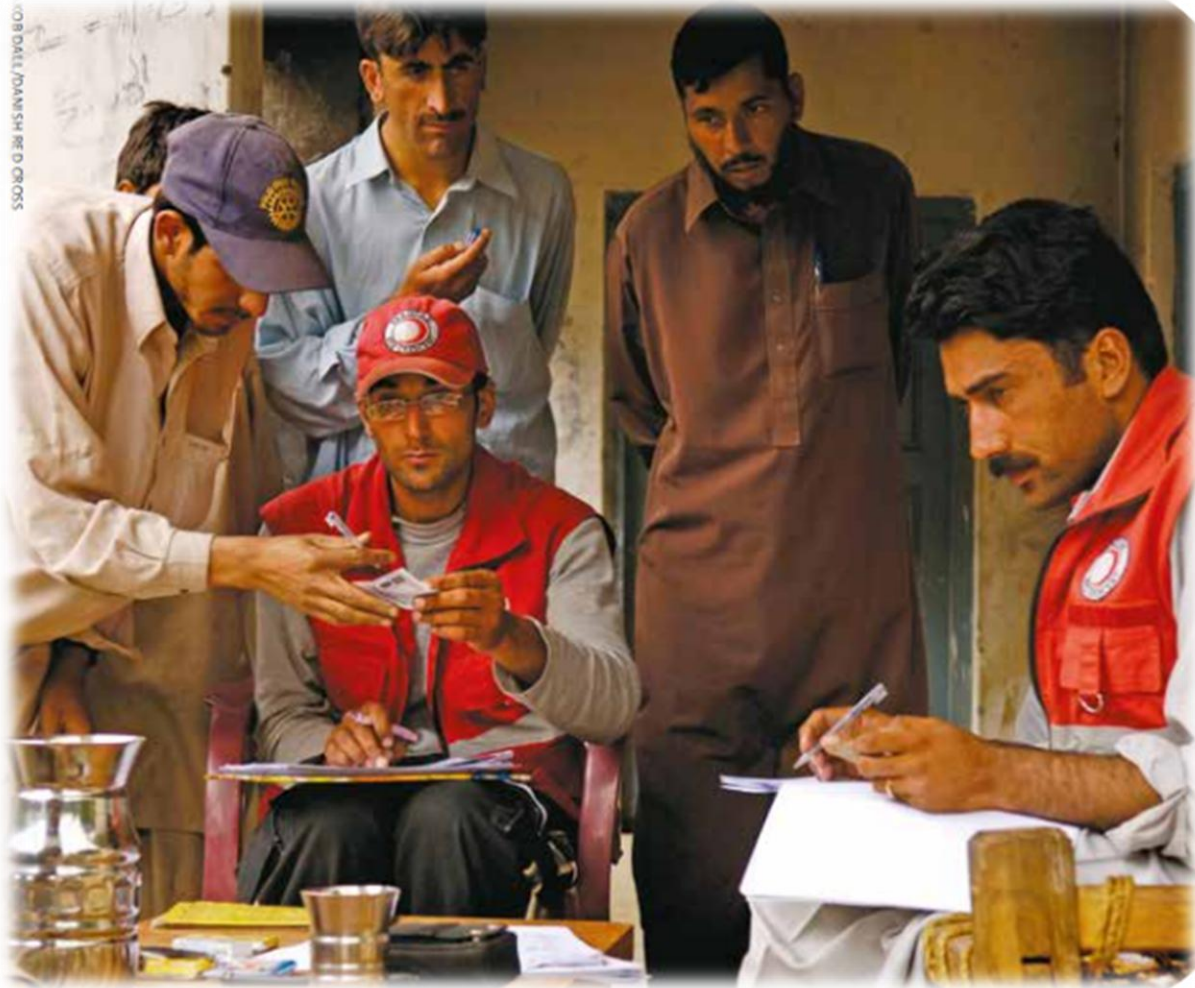
အချင်းချင်းထောက်ပံ့အားပေးခြင်းတွင် တစ်ဦးထံမှတစ်ဦး ကုစားမှုနည်းလမ်းများကို သင်ယူကြရသောကြောင့် စိတ်ဖိစီးနေသော ဝန်ထမ်းများနှင့် စေတနာ့လုပ်အားရှင်များအား ပြဿနာထပ်မံဖြစ်စေခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။ ၎င်းတွင် ဝန်ထမ်းများနှင့် စေတနာ့လုပ်အားရှင်များအနေဖြင့် စိန်ခေါ်မှုများ၊ ကုစားခြင်းနည်းဗျူဟာများကို အချင်းချင်း အပြန်အလှန်လေ့လာဖြစ်သောကြောင့် နားလည်မှုလွဲခြားမှုများ သို့မဟုတ် တစ်ဦး၏ အပြုအမူကို တစ်ဦးက မှားယွင်းစွာအဓိပ္ပါယ်ကောက်ခြင်းတို့ကို လျော့ချစေနိုင်သည်။

အချင်းချင်းထောက်ပံ့အားပေးခြင်းပြုသူများသည် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအတွေ့အကြုံများကို မျှဝေပေးပြီး ရေတိုအကူအညီပေးခြင်းဖြင့် ထောက်ပံ့အားပေးကြသည်။ အရေးကြီးသည်မှာ အချင်းချင်းထောက်ပံ့အားပေးသူများသည် တတ်ကျွမ်းသောအကြံပေးဆွေးနွေးမှုကို ပေးနိုင်သူများမဟုတ်ကြပေ။ ၎င်း၏ ရည်ရွယ်ချက်သည် ကျွမ်းကျင်သူများ၏အကူအညီကို အစားထိုးရန်မဟုတ်ကြောင်း အထူးသတိပြုသင့်သည်။ ကျွမ်းကျင်သော လူမှုနီးနှွယ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထောက်ပံ့ရေးဝန်ထမ်းများသည် အချင်းချင်းထောက်ပံ့အားပေးသူများကို လေ့ကျင့်သင်တန်းပေးခြင်းနှင့် ကြီးကြပ်ခြင်းများ လုပ်ပေးသည့် အခန်းကဏ္ဍတွင် ပါဝင်ကြသည်။ သူတို့သည် အချင်းချင်းထောက်ပံ့အားပေးသူများအား ပြဿနာဖြေရှင်းခြင်းနှင့် ထပ်တိုးကျွမ်းကျင်သူများ၏အထောက်အပံ့များကို လိုအပ်နေနိုင်သည့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များကို လွှဲပြောင်းပေးခြင်းများဆောင်ရွက်နိုင်ရန် ကူညီပေးနိုင်သည်။

ရောင်းရင်းရဲဘော်ရဲဘက်စနစ်နှင့် အုပ်စုတွင်း PFA - အသင်းအဖွဲ့များအား ထောက်ပံ့ခြင်းတို့ အပါအဝင် အချင်းချင်းထောက်ပံ့အားပေးမှုများကို အားပေးနိုင်သည့် နည်းလမ်းများစွာရှိသည်။ အချင်းချင်းထောက်ပံ့အားပေးမှုများအကြောင်း ထပ်မံသိရှိလိုပါက သင်ရိုး ၄ - အုပ်စုတွင်း PFA အသင်းအဖွဲ့များကို ထောက်ပံ့ခြင်းတွင် လေ့လာနိုင်သည်။

စေတနာ့လုပ်အားရှင်များကို စောင့်ရှောက်ခြင်းအကြောင်းကို IFRC PS စင်တာ၏ စာကြည့်တိုက် www.pscentre.org တွင် ကြည့်ရှုပါ။

PFA ၏ စဉ်ဆက်မပြတ်စောင့်ကြည့်ခြင်းနှင့် အကဲဖြတ်ခြင်း

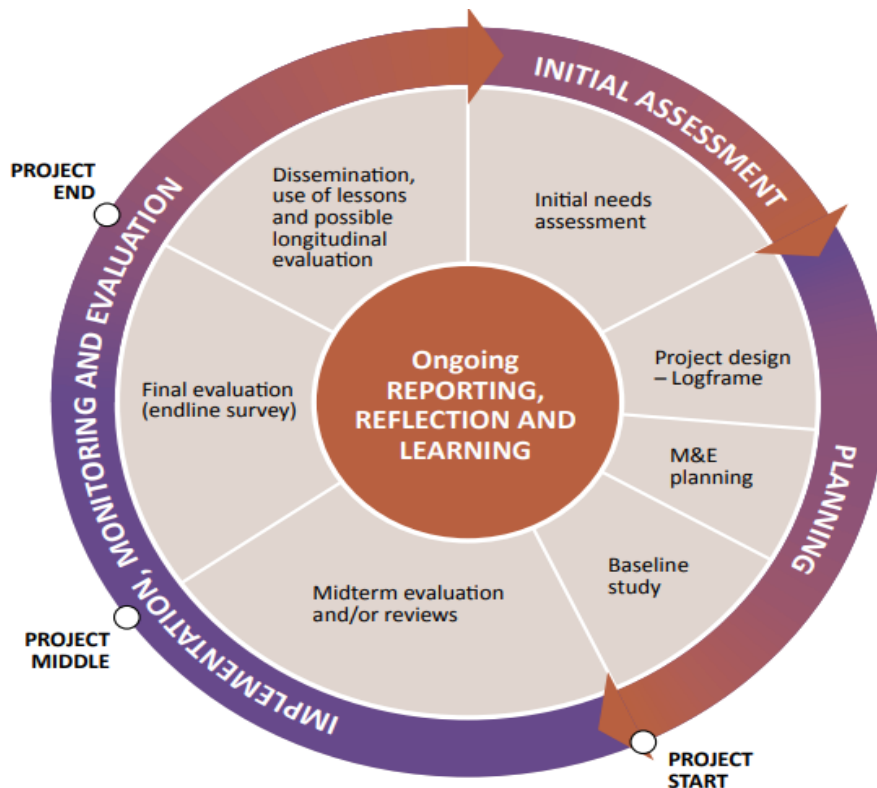


PFA ၏ စဉ်ဆက်မပြတ်စောင့်ကြည့်ခြင်း နှင့် အကဲဖြတ်ခြင်း

M&E ဆိုတာ ဘာလဲ?

စဉ်ဆက်မပြတ်စောင့်ကြည့်ခြင်း ဆိုသည်မှာ မျှော်မှန်းရလဒ်များအလိုက် အကောင်အထည်ဖော်ထားသော စီမံကိန်းတစ်ခု သို့မဟုတ် အစီအစဉ်တစ်ခု မည်မျှထိရောက်မှုရှိသည်ကို စဉ်ဆက်မပြတ်သတင်းအချက်အလက်များ စုဆောင်းခြင်းနှင့် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်းအားဖြင့် လုပ်ဆောင်ရသောလုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခု ဖြစ်သည်။ စဉ်ဆက်မပြတ်စောင့်ကြည့်ခြင်းသည် ရည်ရွယ်ထားသော ရလဒ်များရရှိရန် အောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းမှုနှင့်ပတ်သတ်၍ လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခု အလုပ်ဖြစ်ခြင်း၊ မဖြစ်ခြင်း၏ ပုံမှန်တုံ့ပြန်ချက်များနှင့် အချက်ပြခြင်းများကို ပေးသည်။ ၎င်းတွင် ယေဘုယျအားဖြင့် အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း ဖြစ်စဉ်၊ မူဝါဒများနှင့် ရလဒ်များနှင့်ဆိုင်သော အချက်အလက်များ စုဆောင်းခြင်းနှင့် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာခြင်းတို့အပြင် တည့်မတ်မှန်ကန်စေမည့် စီမံမှုများကို အကြံပြုခြင်းလည်းပါဝင်သည်။

အကဲဖြတ်ခြင်း ဆိုသည်မှာ လုပ်နေဆဲ သို့မဟုတ် ပြီးစီးသွားသော စီမံကိန်းတစ်ခု သို့မဟုတ် အစီအစဉ်တစ်ခု၊ ၎င်း၏ ဒီဇိုင်း၊ အကောင်အထည်ပေါ်မှုနှင့် ရလဒ်များအပေါ် ရည်မှန်းချက်ပြည့်မီမှုရှိ၊ မရှိ စနစ်တကျဆန်းစစ်မှုတစ်ခု ဖြစ်သည်။ အကဲဖြတ်ခြင်းသည် ရည်မှန်းချက်များ၊ စွမ်းဆောင်နိုင်မှု၊ ထိရောက်မှု၊ ရည်ရှည်အကျိုးသက်ရောက်မှုနှင့် ထိန်းထားနိုင်မှုတို့၏ ဆက်စပ်ပတ်သတ်မှုနှင့် ပြည့်မီမှုများကို ဆုံးဖြတ်ပေးသည်။ အကဲဖြတ်မှုတစ်ခုသည် လက်ခံသူနှင့် ပေးသူနှစ်မျိုးစလုံး၏ ဆုံးဖြတ်ချက်ချသည့်လုပ်ငန်းစဉ်တွင် သိရှိခဲ့ရသော သင်ခန်းစာများကို ပေါင်းစပ်ထည့်သွင်းလျက် အများယုံကြည်လက်ခံနိုင်ပြီး အသုံးဝင်သည့် သတင်းအချက်အလက်များကို ပေးသင့်သည်။



ပုံစံအမျိုးမျိုး

- Initial needs assessment = ကနဦးလိုအပ်ချက်များ ဆန်းစစ်ခြင်း။ } Initial assessment = ကနဦးဆန်းစစ်ခြင်း
 - Project design – Logframe = စီမံကိန်း ဒီဇိုင်း - မူဘောင်အခြေပြဇယား။
 - M & E planning = M & E အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်း။
 - Baseline study = အခြေခံအဆင့် လေ့လာမှု။
 - Project start = စီမံကိန်းအစ
 - Midterm evaluation
and/or review = ကာလလယ်၌ အကဲဖြတ်ခြင်းနှင့်/သို့မဟုတ် သုံးသပ်မှု
 - Project middle = စီမံကိန်း အလယ်မှတ်
 - Final evaluation
(endline survey) = အပြီးသတ်အကဲဖြတ်ခြင်း (အပြီးသတ်စာရင်းကောက်မှု)
 - Dissemination,
Use of lessons and possible = ဖြန့်ဝေခြင်း၊ သင်ခန်းစာယူခြင်း၊
 - Longitudinal evaluation = ကာလတစ်လျှောက် ဖြစ်နိုင်သောအကဲဖြတ်မှု
 - Project end = စီမံကိန်း အဆုံး
- Ongoing Reporting, Reflection and Learning* = ရပ်တန့်မှုမရှိသော အစီရင်ခံစာ၊ ပြန်လည်သုံးသပ်မှုနှင့် သင်ယူမှု

Implementation,
Monitoring and
Evaluation
(အကောင်အထည်ဖော်ခြင်း၊
စဉ်ဆက်မပြတ်စောင့်ကြည့်
ခြင်းနှင့် အကဲဖြတ်ခြင်း)

ပုံ (၂) - စီမံကိန်း/အစီအစဉ်စက်ဝိုင်းရှိ အဓိက M & E အချက်များကို ဖော်ပြထားသည်။

မူရင်း - စီမံကိန်း/အစီအစဉ် စဉ်ဆက်မပြတ်စောင့်ကြည့်ခြင်းနှင့် အကဲဖြတ်ခြင်း (M&E)လမ်းညွှန်ချက်။ နိုင်ငံတကာ ဖက်ဒရယ်
ကြက်ခြေနီနှင့်လခြမ်းနီအသင်းအဖွဲ့များ၊ ဂျနီဗာ၊ ၂၀၁၁။

M&E သည် အစီအစဉ်စီမံခန့်ခွဲမှုစက်ဝိုင်းတွင် ဗဟိုကျသော ကြံ့ခိုင်လက်ကိုင်တစ်ခုဖြစ်သည်။ အောက်ပါပုံတွင်
စီမံကိန်း/အစီအစဉ် ရေးဆွဲမှု၊ စဉ်ဆက်မပြတ်စောင့်ကြည့်မှု၊ အကဲဖြတ်မှုနှင့် အစီရင်ခံစာတို့၏ သမရိုးကျအဆင့်များကို
ဖော်ပြထားသည်။ M&E စနစ်များသည် များသောအားဖြင့် စီမံကိန်းရေးဆွဲခြင်းနှင့်တွဲဖက်၍ စတင်ပြီး စက်ဝိုင်း၏
အဆင့်တစ်ဆင့်ချင်းစီသို့ ပေါင်းစည်းသွားသည့်ဟန်ဖြင့် တီထွင်ထားသည်။ လူမှုနီးနွယ် ကြားဖြတ်ဝင်ရောက်မှုများအတွက်
အထူး M&E များအကြောင်းကို IFRC PS စင်တာမှ ပြုစုသော IFRC ၏ လူမှုနီးနွယ်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့ရေး
စီမံချက်များအတွက် စဉ်ဆက်မပြတ်စောင့်ကြည့်လေ့လာခြင်းနှင့် အကဲဖြတ်ခြင်းမူဘောင်တွင် လေ့လာနိုင်သလို
ဝက်ဆိုဒ်တွင်လည်း ကြည့်ရှုနိုင်သည်။

IFRC စောင့်ကြည့်ခြင်းနှင့် အကဲဖြတ်ခြင်း

လူမှုနီးနွယ်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စီမံချက်မှုကြမ်း

လူမှုနီးနွယ်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထောက်ပံ့မှုအတွက် IFRC Reference Center (PS Center) သည် IFRC ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ
လူမှုနီးနွယ်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအစီအစဉ် (PS) တစ်လျှောက်လုံးရှိ စဉ်ဆက်မပြတ်စောင့်ကြည့်ခြင်းနှင့် အကဲဖြတ်ခြင်းဆိုင်ရာ
အကောင်းဆုံးအလေ့အထများကို မြှင့်တင်ရန် IFRC လူမှုနီးနွယ်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစီမံချက်အတွက်

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

စဉ်ဆက်မပြတ်စောင့်ကြည့်ခြင်းနှင့် အကဲဖြတ်ခြင်းမူဘောင်တစ်ရပ်ကို ပြုစုခဲ့သည်။ မူဘောင်သည် လူမှုနီးနွယ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အစီအစဉ်များအတွက် သက်ဆိုင်ရာ M&E စနစ်များကို ဒီဇိုင်းဆွဲခြင်း၊ အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းနှင့် PS မူဝါဒများ တီထွင်ခြင်း၊ PS အစီအစဉ်များတိုးတက်မှု၏ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ တင်ပြမှုရေစီးကြောင်းများတွင် ဗဟိုအသင်းအဖွဲ့များကို ထောက်ပံ့မှုပေးရန် ရည်ရွယ်သည်။ မူဘောင်တွင် PS အစီအစဉ်များအတွက် စနစ်ကျသော M&E ချဉ်းကပ်မှုတစ်ခုကို တီထွင်ရာတွင် ဗဟိုအသင်းအဖွဲ့များ၏ လုပ်နိုင်စွမ်းကို ကူညီတည်ဆောက်ပေးနိုင်သည့် ကွဲပြားသောအရာများစွာ ပါဝင်သည်။

၁။ လမ်းညွှန်မှတ်စု

လမ်းညွှန်မှတ်စုသည် M&E ချဉ်းကပ်မှုများ၊ လမ်းစဉ်များ၏ ခြုံငုံသုံးသပ်မှုတစ်ခုကို အစီအစဉ်စီမံခန့်ခွဲမှုစက်ဝန်း၏ အဓိကအစိတ်အပိုင်းများအဖြစ် ဖော်ပြပေးသည်။ ၎င်းတွင် အရည်အသွေးနှင့် အရေအတွက်ဆိုင်ရာ ညွှန်းကိန်းများအပါအဝင် လူမှုနီးနွယ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အစီအစဉ်များ၏ ရည်မှန်းချက်များနှင့် အချက်ပြညွှန်းကိန်းများ အကျုံးဝင်ပြီး M&E အစီအစဉ်များဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအပေါ် လမ်းညွှန်ချက်များလည်း ပေးထားသည်။ ၎င်းသည် ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ မူဝါဒများနှင့် M&E စီစဉ်ရာတွင် အခြားအခြေခံလိုအပ်ချက်များကိုလည်း အသေးစိတ်ဖော်ပြပြီး ဗဟိုအသင်းအဖွဲ့များ၏ M&E လှုပ်ရှားမှုများတွင် ဦးစီးဦးရွက်ပြုနေသော ဝန်ထမ်းများ၊ စေတနာ့လုပ်အားရှင်များ၏ လုပ်နိုင်စွမ်းကို တည်ဆောက်ခြင်းများလည်း ပါဝင်သည်။

၂။ အညွှန်းကိန်း လမ်းညွှန်ချက်

အညွှန်းလမ်းညွှန်ချက်သည် ဗဟိုအသင်းအဖွဲ့များ၏ အမျိုးမျိုးသော PS အစီအစဉ်များတွင် ကျယ်ပြန့်စွာ အသုံးပြုနိုင်သည့် နမူနာအညွှန်းများကို တင်ပြထားသည်။ PS အစီအစဉ်တစ်ခုစီသည် အကောင်အထည်ဖော်သည့်ပုံစံနှင့် ပါဝင်သောလူများအလိုက် အနေအထားအရ မတူထူးခြားမှုရှိနိုင်သော်လည်း PS အစီအစဉ်အမျိုးမျိုးတွင် အဓိကကျသောအချို့ဦးစားပေးနယ်ပယ်များကို ဝေမျှထားသည်။ နမူနာအညွှန်းကိန်းများသည် PS အစီအစဉ်များက အောင်မြင်ရန် မျှော်လင့်ထားသည့် အဓိက ပြောင်းလဲရန်လိုအပ်သောရှုထောင့်များကို ဖမ်းဆုပ်နိုင်သည်။ လမ်းညွှန်ချက်သည် PS အစီအစဉ်များ၏ ပန်းတိုင်၊ ရလဒ်နှင့် ပြီးမြောက်မှုအဆင့်များမှ ရလာသည့် ပြောင်းလဲချက်များအား ကျယ်ပြန့်စွာ နားလည်မှုကို ဖြစ်စေသည်။ ၎င်းသည် PS အစီအစဉ်များအတွက် M&E စနစ်နှင့် အညွှန်းကိန်းများဖြစ်ပေါ်စေရန် လမ်းပြမြေပုံတစ်ခုဖြစ်သည်။

၃။ တန်ဆာပလာများ

တန်ဆာပလာများတွင် PSအစီအစဉ်များ၏ M&E တွင် အချက်အလက်စုစည်းမှုအတွက် လမ်းညွှန်ချက်နှင့် အသုံးပြုရမည့်အရာများ ပါဝင်သည်။

PFA နှင့် M&E

PFA နှင့်ဆက်စပ်နေသော လှုပ်ရှားမှုများကို လူမှုနီးနွယ်အစီအစဉ်များ သို့မဟုတ် အခြားအစီအစဉ်များတွင် နည်းလမ်းပေါင်းများစွာဖြင့် ပေါင်းစည်းနိုင်သည်။ ဥပမာ ဝန်ထမ်းများ၊ စေတနာ့လုပ်အားရှင်များ၏ PFA ကျွမ်းကျင်မှုကို တည်ဆောက်ရန် ရည်ရွယ်သော လေ့ကျင့်ရေးလှုပ်ရှားမှုများနှင့် စိတ်သောကရောက်နေသူများကို ကူညီရန် လုပ်ဆောင်ချက်များဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ PFA နှင့်ပတ်သတ်သည့် အစီအစဉ်၏ M&Eစနစ်ထဲတွင် များစွာသော

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

ညွှန်းကိန်းများရှိနေနိုင်သည်။ အောက်ဖော်ပြပါ ဥပမာသည် အထူးသတ်မှတ်ထားသော ပန်းတိုင်များ၊ ရလဒ်များ၊ ပြီးမြောက်မှုများ၊ အညွှန်းကိန်းများနှင့် အတည်ပြုခြင်းနည်းလမ်းများဖြင့် PFA လှုပ်ရှားမှုများကို M&E စနစ်ထဲသို့ ထည့်သွင်းနိုင်ပုံကို ဖော်ပြထားသည်။

ပန်းတိုင်အဆိုပြုချက် - လူမှုနီးန္ဒာစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး၊ ကြံ့ခိုင်မှုနှင့် လူတို့၏ဝေဒနာခံစားရခြင်းကို သက်သာစေသည့်လုပ်နိုင်စွမ်းများ တိုးတက်လာခြင်း		
ရည်မှန်းချက်ထုတ်ပြန်မှု ရလဒ် (PS ဝန်ဆောင်မှုထောက်ပံ့ခြင်း) - သတ်မှတ်ထားသော လူဦးရေသည် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆိုင်ရာနှင့် လူမှုများနှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုဆိုင်ရာ ကောင်းမွန်ခြင်းနှင့် လုပ်နိုင်စွမ်းကို ပိုင်ဆိုင်ပြီး ထိန်းထားနိုင်သည်။		
ပြီးမြောက်မှုများအတွက် ရည်မှန်းချက်ထုတ်ပြန်မှုများ - သတ်မှတ်ထားသော အကျိုးခံစားသူများ (အကျပ်အတည်းဖြစ်ရပ်များမှ အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူများ) ကို သူတို့၏ လိုအပ်ချက်များကိုလိုက်၍ အချိန်နှင့်တပြေးညီ PFA ပေးထားသည်။		
ရလဒ်	အညွှန်းကိန်းများ	အတည်ပြုရန် နည်းလမ်းများ
သတ်မှတ်ထားသော အကျိုးခံစားသူများ (အကျပ်အတည်းဖြစ်ရပ်များမှ အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူများ) ကို သူတို့၏ လိုအပ်ချက်များကိုလိုက်၍ အချိန်နှင့်တပြေးညီ PFA ပေးသည်။	စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု သတ်မှတ်ထားသော အကျိုးခံစားသူများ၏ ခန့်မှန်းခြေ # သည် အကျပ်အတည်းဖြစ်ရပ်တစ်ခုနှင့် ထိတွေ့ခြင်းမှ သတ်မှတ်ထားသော အချိန်ဘောင်တစ်ခုအတွင်း PFA ဖြင့် ရောက်ရှိလာသည်။ နောက်ဆက်တွဲလိုက်ခြင်းနှင့် လွှဲပြောင်းခြင်းများကို သတ်မှတ်ထားသော အကျိုးခံစားသူများ၏ လိုအပ်ချက်အရ လုပ်ပေးသည်။	အစီအစဉ်စီမံခန့်ခွဲမှုစက်ဝန်းတင်ပြချက် လွှဲပြောင်းခြင်း စာရွက်စာတမ်းများ အပါအဝင် ဝန်ထမ်းများ၊ စေတနာ့လုပ်အားရှင်များ၏ လုပ်ဆောင်ချက်မှတ်တမ်းများ

PFA ကို တိုင်းတာရန် M&E ကိရိယာများ

လူမှုနီးန္ဒာစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စီမံချက်များအတွက် IFRC စဉ်ဆက်မပြတ်စောင့်ကြည့်ခြင်းနှင့်အကဲဖြတ်ခြင်းမူဘောင်မှ ကိရိယာတန်ဆာပလာများသည် နေကောင်းကျန်းမာမှုကို တိုင်းတာရန်၊ အရည်အသွေးတိုင်းတာသော အချက်အလက်များကို စုဆောင်းရန်နှင့် အရည်အသွေးစံနှုန်းများကို တိုင်းတာရန်တွင် အသုံးပြုနိုင်သည့် မတူညီသောအရာများအဖြစ် ပံ့ပိုးပေးသည်။

အောက်ဖော်ပြပါ နမူနာသည် အရည်အသွေးပြည့်မီသော PS စီမံချက်များကို အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းဖြင့် ဗဟိုအသင်းအဖွဲ့များ၏ လုပ်နိုင်စွမ်းနှင့် ဖြည့်စွက်ရန်လိုအပ်ချက်များကို ရှင်းလင်းစွာသိနိုင်ရန် PFA ကို ထည့်သွင်းထားသော လုပ်နိုင်စွမ်းရည်အကဲဖြတ်မေးခွန်းလွှာဖြစ်သည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

လုပ်နိုင်စွမ်းရည်အကဲဖြတ်မေးခွန်းလွှာ				
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု	အပြည့်အဝ	တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း	လုံးဝမဟုတ်	မသိပါ
စေတနာလုပ်အားရှင်အားလုံးအား စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုကို လေ့ကျင့်ထားသလား?				
PFA သည် ရှေးဦးသူနာပြု လေ့ကျင့်ရေးသင်တန်း၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်သလား?				
PFA တွင် မည်သည့်စေတနာလုပ်အားရှင်အဖွဲ့များကို လေ့ကျင့်ရေးပေးခဲ့သလဲ?			သင့်တွင် PFA သင်ပြသူ /လေ့ကျင့်ရေးနည်းပြ မည်မျှရှိသလဲ? (အရေအတွက်ဖြင့်ရေးပါ။) -	

အောက်ပါဇယားသည် ကြက်ခြေနီနှင့်လခြမ်းနီအသင်းအဖွဲ့များအတွက် PFA လေ့ကျင့်ရေးသင်ရိုးများထဲမှ တစ်ခုဖြစ်သော လေ့ကျင့်ရေးပါဝင်တက်ရောက်သူအကဲဖြတ်ပုံစံနမူနာ ဖြစ်သည်။

အခြေခံ PFA အတွက် လေ့ကျင့်ရေးအကဲဖြတ်ခြင်း					
	အလွန်ညံ့	ညံ့	ပျမ်းမျှ	ကောင်း	အလွန်ကောင်း
၁။ ခြုံငုံကြည့်ပါက လေ့ကျင့်ရေး၏ ပါဝင်သည့်အကြောင်းအရာများကို သင် အဆင့်မည်မျှပေးလိုသနည်း။					
မှတ်ချက်များ -					
၂။ ခြုံငုံ၍ မှတ်ချက်ပေးခြင်း - ကျေးဇူးပြု၍ အောက်ပါဖော်ပြချက်များကို သင်မည်မျှသဘောတူလက်ခံကြောင်း ဖြေပါ။	လွန်စွာ သဘောမတူပါ။	သဘောမတူပါ။	သဘောတူ သည်။	အလွန် သဘောတူသည်	
၂-၁။ အကြောင်းအရာသည် စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းပြီး ဆွဲဆောင်မှုရှိသည်။					
၂-၂။ လေ့ကျင့်ရေးသည် လေ့ကျင့်ရေး ရည်ရွယ်ချက်များနှင့် ပြည့်မီသည်။					
၃။ ဗဟုသုတနှင့် စွမ်းရည်များ ကျေးဇူးပြု၍					

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

အောက်ပါဖော်ပြချက်များကို သင်မည်မျှသဘောတူလက်ခံကြောင်း ဖြေပါ။				
၃-၁။ စိတ်သောကရောက်မှုအတွက် တုံ့ပြန်မှုများအကြောင်း ပို၍ သိလာသည်။				
၃-၂။ ဘယ်အရာက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုလဲ၊ ဘယ်အရာက မဟုတ်ဘူးလဲဆိုတာကို သိလာသည်။				
၃-၃။ လုပ်ဆောင်မှု လမ်းစဉ်မှ ၃ ခု 'ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါနှင့် ချိတ်ဆက်ပါ' အကြောင်း နားလည်လာသည်။				
၃-၄။ စိတ်သောကရောက်နေသူတစ်ဦးအား PFA ပေးခြင်းကို လေ့ကျင့်ဖူးပြီ။				
၃-၅။ ရှုပ်ထွေးသော တုံ့ပြန်ပုံများနှင့် အခြေအနေများကို စဉ်းစားဖူးပြီ။				
၃-၆။ အခြားသူများကို ကူညီရာတွင် ကိုယ့်ကိုကိုယ်ဂရုစိုက်ခြင်း၏ အရေးပါပုံကို နားလည်လာသည်။				
၄။ အောက်ပါတို့သည် ကျွန်ုပ်အား နားလည်စေခဲ့သည်။				
၄-၁။ မျက်နှာစုံညီ ဆွေးနွေးပွဲများ				
၄-၂။ Power Point ဆလိုက်များ				
၄-၃။ အုပ်စုလိုက် လေ့ကျင့်ခန်းများ				
၄-၄။ သရုပ်ပြခြင်းများ				
၅။ ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် ပံ့ပိုးသူ				
၅-၁။ ပံ့ပိုးသူသည် ခေါင်းစဉ်နှင့်ပတ်သတ်၍ ဗဟုသုတ ပြည့်ဝသည်။				
၅-၂။ ပံ့ပိုးသူသည် အကြောင်းအရာကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းနှင့် ကျိုးကြောင်းဆီလျော်စွာ တင်ပြခဲ့သည်။				
၅-၃။ ပံ့ပိုးသူတွင် ကောင်းမွန်သော ပံ့ပိုးမှုစွမ်းရည်ရှိသည်။				
၆။ လေ့ကျင့်ရေးအကြောင်း ခြုံငုံစဉ်းစားခြင်း				
၆-၁။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် ပတ်သတ်၍ ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ နားလည်သွားသည်။				
၆-၂။ လေ့လာသင်ယူရသော ပတ်ဝန်းကျင်သည် လုံခြုံမှုရှိပြီး လူတိုင်းပါဝင်မှုကို အလေးပေးသည်။				
၆-၃။ သင်တန်းတစ်ခုလုံးအတွက် ကြာချိန်သည် သင့်တင့်လျောက်ပတ်သည်။				

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

၇။ သင်တန်းမှာ ဘယ်အရာတွေက ကောင်းမွန်သလဲ။
၈။ သင်တန်းမှာ ဘယ်အရာတွေက မကောင်းခဲ့ဘူးလဲ။

အကြံပြုလိုသည်မှာ ဗဟိုအသင်းအဖွဲ့များသည် သင်တန်းပေးခြင်း သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်းစသည့် သူတို့၏ အစီအစဉ်များတွင် ပါဝင်မည့် PFA လှုပ်ရှားမှုများအတွက် လိုအပ်သည့် အထူး M&E ကိရိယာများကို ဖော်ထုတ်ရန် လူမှုနီးန္ဒာစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစီမံချက်များအတွက် IFRC M&E မူဘောင်ကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန် ဖြစ်သည်။

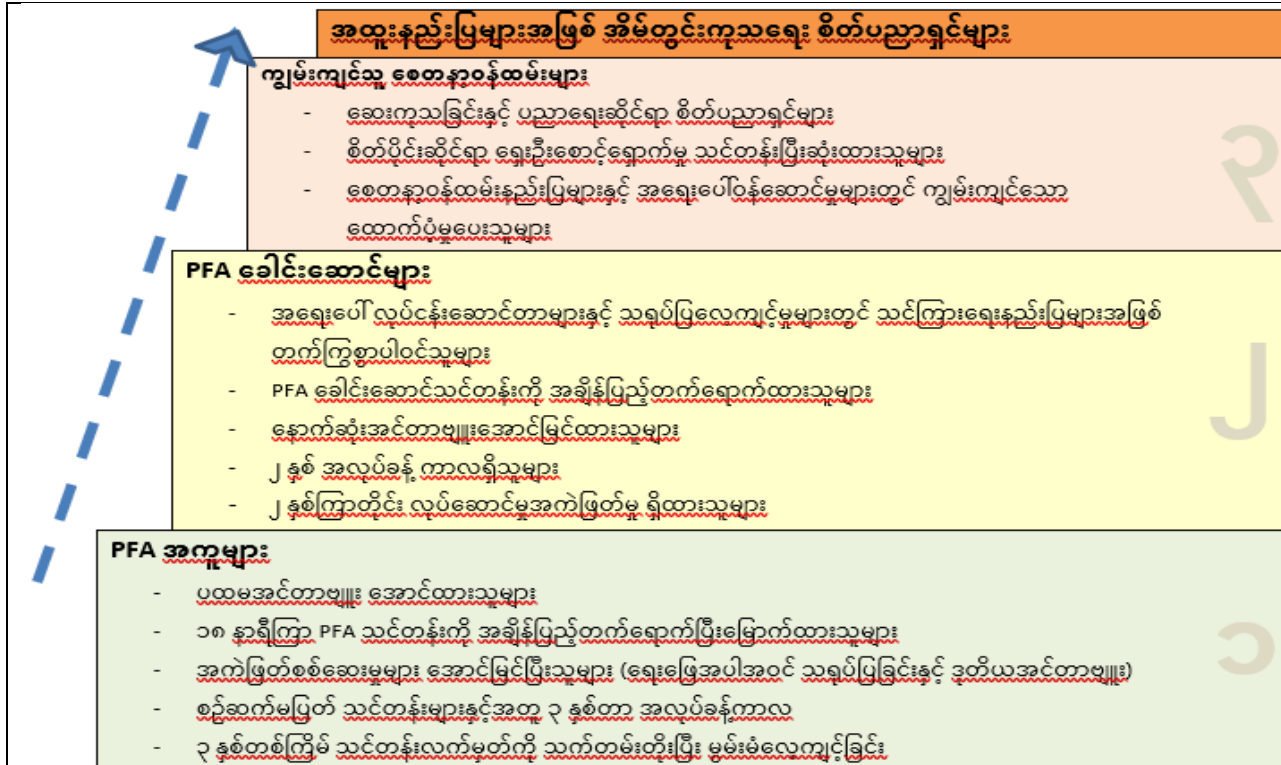
စွမ်းရည်ဖွံ့ဖြိုးရေးအရည်အသွေးရှိစေရန်နှင့် PFA သင်တန်းနှင့် ဝန်ဆောင်မှုပေးအပ်ခြင်းတွင် ထိရောက်မှုရှိမှုအပေါ် သုတေသနပြုလုပ်ရန် M&E ကိရိယာများမည်ကဲ့သို့ဖော်ထုတ်ထားသည်ကို ဖော်ပြထားသည့် အောက်ဖော်ပြပါ ဟောင်ကောင်ကြက်ခြေနီအသင်းအဖွဲ့၏ဥပမာဖြစ်စဉ်ကို ကြည့်ပါ။

ဖြစ်စဉ်တစ်ခု

တရုတ်နိုင်ငံ ကြက်ခြေနီအသင်း၏ ရုံးခွဲဖြစ်သော ဟောင်ကောင်ကြက်ခြေနီတွင် PFA ပြုလုပ်ခြင်း

တရုတ်နိုင်ငံ ကြက်ခြေနီအဖွဲ့အစည်း၏ ရုံးခွဲဖြစ်သော ဟောင်ကောင်ကြက်ခြေနီတွင် ၂၀၀၄ ခုနှစ်မှစ၍ လူမှုနီးန္ဒာစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအစီအစဉ်များတွင် အဓိကအလေးထားမှုတစ်ခုအနေဖြင့် PFA ပါဝင်လာခဲ့သည်။ သူတို့သည် သူတို့၏ လုပ်နိုင်စွမ်းရည်မြှင့်တင်ရေးလှုပ်ရှားမှုများ နှင့် ဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်းစွမ်းရည်များအတွက် အသေးစိတ်ကျပြီး ပြီးပြည့်စုံသော လေ့ကျင့်ရေးအစီအစဉ်တစ်ခုနှင့် M&E စနစ်တစ်ခုကို ချမှတ်တည်ဆောက်ခဲ့သည်။ PFA ကူညီသူများ၊ PFA ခေါင်းဆောင်များ၊ ကျွမ်းကျင် စေတနာလုပ်အားရှင်များနှင့် အထူးနည်းပြများဖြစ်သော အိမ်တွင်းကုသရေး စိတ်ပညာရှင်များနှင့်အတူ ဟောင်ကောင်ကြက်ခြေနီ PFA အဖွဲ့များအတွင်း လေ့ကျင့်ရေးနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုအလိုက် အဆင့်များစွာရှိသည်။ အောက်ရှိပုံသည် ကွဲပြားသော လေ့ကျင့်ရေးလိုအပ်ချက်များနှင့် ထိုကွဲပြားသော တာဝန်ယူမှုအခန်းကဏ္ဍများ၏ အသေးစိတ်အချက်များကို ဖော်ပြထားသည်။

စေတနာ့ဝန်ထမ်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် အရည်အသွေး ထိန်းသိမ်းမှု



နာမည်စာရင်းသွင်းသည့် အင်တာဗျူးကို ဖြေပြီးနောက် PFA အကူသင်တန်းသားများသည် (၁၈) နာရီကြာ PFA သင်တန်းတွင် ပါဝင်ရသည်။ သင်တန်းပြီးဆုံးပါက သူတို့သည် မိနစ် (၂၀) ကြာ ရေးဖြေစာမေးပွဲကို ဖြေဆိုရပြီး 'ကြည့်ရှုပါ၊ နားထောင်ပါ နှင့် ချိတ်ဆက်ပါ' ဟူသော PFA စွမ်းရည်ကျွမ်းကျင်မှုကို စစ်ဆေးရန် သရုပ်ပြလက်တွေ့လေ့ကျင့်ရေးတွင် အကဲဖြတ်ခံရသည်။ ဤအကဲဖြတ်မှုကို အောင်ပြီးလျှင် ပါဝင်သူများသည် PFA သင်တန်းဆင်းလက်မှတ်ကို ရမည်ဖြစ်ပြီး HKRC PSS စေတနာ့ဝန်ထမ်းစာရင်းတွင် ဖော်ပြခြင်းခံရမည် ဖြစ်သည်။ PFA အသိအမှတ်ပြုလက်မှတ်သည် ၃ နှစ် အကျုံးဝင်သည်။

ဖြစ်စဉ်တစ်ခု

PFA အကူများ သည် ထို့နောက် အထပ်ထပ်လေ့ကျင့်ရေးများ၊ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲများနှင့် စေတနာ့လုပ်အားရှင်များ စုဝေးပွဲများပါဝင်သည့် ထပ်တိုးလေ့ကျင့်ရေးများဖြင့် ပံ့ပိုးထားသော သူတို့၏ စေတနာ့လုပ်အားပေးအလုပ်ကို စတင်ကြသည်။ ၃နှစ်ကြာသည့်အခါ PFA အကူများသည် မွမ်းမံသင်တန်းများ တက်ရန်လိုအပ်ပြီး သင်တန်းပြီးဆုံးပြီးနောက်ပိုင်းတွင် အကဲဖြတ်မှုများခံရန်လိုအပ်သည်။

PFA ခေါင်းဆောင်များ သည် အရေးပေါ်လုပ်ဆောင်မှုများနှင့် သရုပ်ပြလေ့ကျင့်ခန်းများတွင် သင်ကြားရေးလက်ထောက်များအဖြစ် တက်ကြွစွာပါဝင်တတ်သော PFA အကူများဖြစ်သည်။ သူတို့သည် PFA ခေါင်းဆောင် လေ့ကျင့်ရေးသင်တန်းကို တက်ရောက်ပြီး နောက်ဆုံးအင်တာဗျူးကို အောင်မြင်ရမည်ဖြစ်သည်။ PFA ခေါင်းဆောင်များသည် တစ်ခါခန့်အပ်ခံရလျှင် ၂ နှစ်ဖြစ်ပြီး ထိုကာလတွင် သူတို့၏ လုပ်ဆောင်ချက်ကို ဆန်းစစ်ခံရသည်။ PFA ခေါင်းဆောင်များသည် PFA အကူများကို ဆိုက်နေရာတွင်ထောက်ပံ့မှုပေးပြီး အရေးပေါ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများလုပ်စဉ်အတွင်း ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်သည့်ကဏ္ဍကို တာဝန်ယူကြသည်။

PFA ပေးသူများ၏ နောက်ဆုံးအဆင့်သည် ကျွမ်းကျင်သူ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများဖြစ်သည်။ ဤသူတို့သည် PFA လေ့ကျင့်ရေးဆင်းဖူးသော ကုသခြင်းဆိုင်ရာနှင့် ပညာပေးခြင်းဆိုင်ရာ စိတ်ပညာရှင်များ ဖြစ်ကြသည်။ သူတို့သည် အရေးပေါ်ဝန်ဆောင်မှုများတွင် ကျွမ်းကျင်သောအထောက်အပံ့များကို ပေးခြင်း၊ PFA အကူများအား ကြီးကြပ်ပေးခြင်းနှင့် PFA အကူများ၊ PFA ခေါင်းဆောင်များကို သင်တန်းပေးရာတွင်လည်း ကူညီပေးခြင်းတို့ ပြုလုပ်ကြသည်။

မိမိ၏လုပ်နိုင်စွမ်းကို ယုံကြည်မှုရှိခြင်းနှင့် ဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်း၏ ထိရောက်မှုအပေါ် သုတေသနလုပ်ခြင်း

ဟောင်ကောင်ကြက်ခြေနီသည် PFA ပေးသူ၏ ရှုထောင့်မှနေ၍ ဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်းအပေါ်တွင် သိမြင်လာရသော မိမိ၏လုပ်နိုင်စွမ်းကို ယုံကြည်မှုနှင့် အကျိုးခံစားသူများအပေါ် PFA ၏ ထိရောက်မှုများအား သိမြင်လာမှုကို အကဲဖြတ်ရန် ငှန့်ကြာ သုတေသနစီမံကိန်းကို ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။ နိုဝင်ဘာ ၂၀၁၃ မှ ဇူလိုင် ၂၀၁၇ အထိ လေ့လာမှုတွင် PFA အကူ စုစုပေါင်း ၂၈၅ ယောက်ပါဝင်ခဲ့သည်။ ပါဝင်သူများသည် အဆင့် ၅ ဆင့်ထဲမှ ရွေးချယ်ရသည့် (၁။ လုံးဝယုံကြည်ချက်မရှိပါ မှ ၅။ အလွန်ယုံကြည်ချက်ရှိသည် အထိ) လိုင်းကွယ်စကေးတိုင်းတာမှုပုံစံတစ်ခုကို အသုံးပြုသော အချက် (၈) ချက်ပါသည့် မိမိ၏လုပ်နိုင်စွမ်းကို ယုံကြည်မှုရှိခြင်း တိုင်းတာချက်ကို ပြီးမြောက်အောင်မြင်ခဲ့သည်။ ထိုတိုင်းတာချက်ထဲမှ အချက်တစ်ချက်၏ နမူနာမှာ “ဝန်ဆောင်မှုပေးနေစဉ်အတွင်းတွင် သင်၏အဓိကလုပ်ဆောင်မှုဖြစ်သည့် ‘ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်းဝန်ဆောင်မှုသို့ လွှဲပြောင်းပေးရခြင်း’ ကိုလုပ်ပေးနေချိန်တွင် သင် မည်သည့်အတိုင်းအတာအထိ ယုံကြည်မှုရှိသနည်း” ကဲ့သို့သော မေးခွန်းမျိုးဖြစ်သည်။ သူတို့သည် အကျိုးခံစားသူများ၏ လိုအပ်ချက်အရ အဓိကလုပ်ဆောင်ချက်များကို လုပ်ပေးနေချိန်တွင် မည်မျှထိရောက်မှုရှိသည်ဟူသော သူတို့၏ခံစားချက်ကို တိုင်းတာရန် ဆင်တူသောတိုင်းတာချက်များကိုသုံး၍ မေးသောမေးခွန်းများကိုလည်း ဖြေရသည်။ ရှာဖွေတွေ့ရှိချက်များအရ PFA ပေးသူများ၏ ရှုထောင့်၌ အကျိုးခံစားသူများ၏ လိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းရာတွင် အဓိကကျသည့် PFA လုပ်ဆောင်မှုများအားလုံးသည် ထိရောက်မှုရှိသည်ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

M&E ၏ စိန်ခေါ်မှုများ

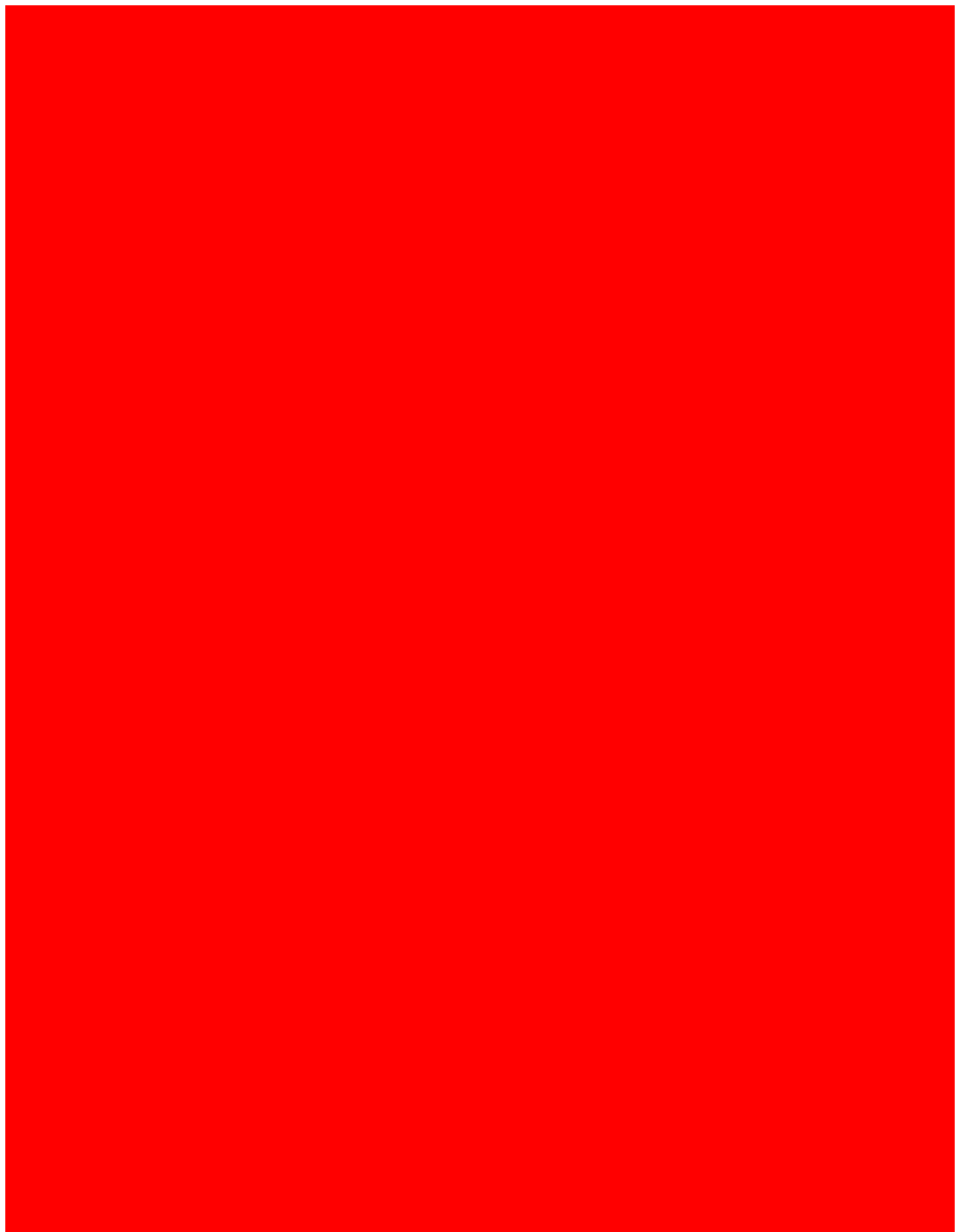
အကျပ်အတည်း အဖြစ်အပျက်များတွင် PFA ပေးခြင်း၏ ရလဒ်များကို တွက်ချက်ရာတွင် များစွာသော စိန်ခေါ်မှုများ ရှိသည်။ အချို့သည် PFA မည်သို့အကောင်အထည်ဖော်သည်နှင့် ချိတ်ဆက်နေသည်။ ဥပမာအားဖြင့် PFA သည် များသောအားဖြင့် လူမှုနီးနွယ်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထောက်ပံ့မှုမူဝါဒများ၏ ကျယ်ပြန့်သည့်နောက်ဆက်တွဲများထဲမှ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်ပြီး အကျိုးရလဒ်အနေဖြင့် တုံ့ပြန်မှုတွင်ပါဝင်သော အခြားအရာများထဲမှ PFA ကို ခွဲထုတ်၍ တန်ဖိုးတွက်ချက်ရန် ခက်ခဲပေသည်။ PFA ကိုယ်တိုင်သည် အမျိုးမျိုးသော လူသားအကျိုးပြု အရေးပေါ်အစီအစဉ်များတွင် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ဒီဇိုင်းဆွဲပြီး အကောင်အထည်ဖော်ထားခြင်း ဖြစ်သည်။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် PFA ၏ ရလဒ်များနှင့်ပတ်သတ်ပြီး ကွဲပြားသောအကဲဖြတ်တင်ပြမှုများမှ ရှာဖွေတွေ့ရှိချက်များနှင့် နှိုင်းယှဉ်ရန် ခက်ခဲစေသည်။

PFA ကူညီသူများနှင့် စိတ်ထိခိုက်နေသူအကြား တွေ့ဆုံမှုနှင့် ဆက်စပ်သော ရလဒ်များကို တိုင်းတာရာတွင် စိန်ခေါ်မှုများစွာရှိသည်။ ဥပမာအားဖြင့် လူတစ်ဦးကို ကူညီပြီးနောက် PFA ကို ရရှိခြင်းသည် မည်မျှအသုံးဝင်ကြောင်း အကဲဖြတ်သည့်မေးခွန်းများကို မေးရန် ပြန်လိုက်ရှာရခြင်းသည် တစ်ခါတစ်ရံတွင် မဖြစ်နိုင်ပေ။ PFA တွင် အကောင်အထည်ဖော်နိုင်မည့် လုပ်ဆောင်ချက်များကို ဖော်ဆောင်သော အကဲဖြတ်မေးခွန်းတစ်စုံကို ရေးဆွဲရန်လည်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှု

ခက်ခဲပေသည်။ အကျိုးခံစားသူများအတွက်လည်း အကဲဖြတ်မေးခွန်းများကို ဖြေရခြင်းနှင့် PFA သည် အခြားသော PS ထောက်ပံ့မှုများနှင့် မည်သို့ကွာခြားသည်ကို ဖော်ပြရခြင်းသည် အလွန်စိန်ခေါ်မှုဖြစ်နိုင်သည်။ သူတို့ကြုံဆုံရသည့် အတွေ့အကြုံများတွင် အမိုးအကာနှင့် စားဝတ်နေရေးစသည့်ဖြင့် အခြားသောအစီအစဉ်ထောက်ပံ့မှုများသည် လူသားအကျိုးပြုတုံ့ပြန်ချက်များ၏ ကနဦးအဆင့်များတွင် PFA နည်းလမ်းဖြင့်ထောက်ပံ့ခြင်းနှင့် ရောထွေးသွားနိုင်သည်။

ထို့ကြောင့် အခြေအနေနှင့် အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်စေရန် PS အစီအစဉ်၏ အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းအဆင့်တွင် PFA လှုပ်ရှားမှုများ၏ အကဲဖြတ်မှုကို ထည့်သွင်းဒီဇိုင်းဆွဲရန် မဖြစ်မနေလိုအပ်သည်။



ကြက်ခြေနီနှင့် လခြမ်းနီအသင်းအဖွဲ့များအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်ခြင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုသည် ရိုးရှင်းသော်လည်း စိတ်သောကရောက်နေသူအား ကူညီရာတွင် အစွမ်းထက်သောနည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ၎င်းတွင် လူတစ်ယောက်၏ တုံ့ပြန်မှုများအား အာရုံစိုက်ပေးခြင်း၊ ဂရုတစိုက်နားထောင်ပေးခြင်းနှင့် ဆက်စပ်မှုရှိပါက လက်ငင်းဖြေရှင်းရန်လိုသော ပြဿနာများနှင့် အခြေခံလိုအပ်ချက်များကို ဖြေရှင်းရန် လက်တွေ့ကျသော အကူအညီပေးခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုစွမ်းရည်များကို လေ့လာခြင်းနှင့် အကျပ်အတည်းဖြစ်ရပ်များအပေါ် တုံ့ပြန်မှုများကို နားလည်ထားခြင်းသည် ကူညီသူများအား အခြားသူများကိုကူညီပေးနိုင်ရုံသာမက သူတို့၏ကိုယ်ပိုင်ဘဝတွင်လည်း တစ်ပုံစံတည်း အသုံးပြုနိုင်စေရန် အထောက်အကူပြုပေးသည်။

ကြက်ခြေနီနှင့် လခြမ်းနီအသင်းအဖွဲ့များအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးစောင့်ရှောက်မှုတွင် သီးခြားသို့မဟုတ် အတူအသုံးပြုနိုင်သည့် အစိတ်အပိုင်းများစွာရှိသည်။ ၎င်းတွင် မိတ်ဆက်လမ်းညွှန်တစ်ခု၊ စာအုပ်ငယ်လေးတစ်ခုနှင့် လေ့ကျင့်ရေးသင်ရိုး (၄) ခု ပါဝင်သည်။ ပထမ လေ့ကျင့်ရေးသင်ရိုး (၂) ခုသည် အခြေခံ PFA စွမ်းရည်များကို ခြုံငုံမိပြီး တတိယသင်ရိုးသည် ကလေးများအတွက် PFA ဖြစ်သည်။ စတုတ္ထမြောက်သင်ရိုးသည် အုပ်စုတွင်း PFA နှင့် အသင်းအဖွဲ့များကို PFA ပေးခြင်းအကြောင်း ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် ဤအကြောင်းအရာများသည် ဝန်ထမ်းများ၊ စေတနာ့လုပ်အားရှင်များအတွက် သူတို့၏ မူလအလုပ်ဖြစ်သော တစ်ပါးသူများအား ကူညီသည့်လုပ်ငန်းစဉ်ကို အထောက်အကူပြုနိုင်ရန် မျှော်လင့်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ပန်းတိုင်သည် ဗဟိုအသင်းအဖွဲ့များအား သူတို့ဝန်ဆောင်မှုပေးရသည့် လူများအတွက် တတ်နိုင်သမျှ ထိရောက်မှုအရှိဆုံး လူမှုနီးနွယ်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့များပေးရာတွင် ပံ့ပိုးနိုင်ရန် ဖြစ်သည်။