

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးသုနာပြုကုထုံး

(Psychological First Aid)

By NMHF





- ယခင်က ဤအကြောင်းအရာကို ကြားဖူးပါသလား။
- မည်သို့သော အကြောင်းအရာ ဖြစ်ပါသနည်း။
- ဤသင်တန်းမှ မည်သည်တို့ကို လေ့လာနိုင်မည်ဟု ထင်ပါသနည်း။

- အခန်း ၁ **PFA** အားနားလည်ရန်
- အခန်း ၂ တာဝန်သိစိတ်ဖြင့် ကူညီနည်း
- အခန်း ၃ **PFA** ပေးခြင်း
- အခန်း ၄ မိမိ ကိုယ်တိုင်နှင့် မိမိ၏လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များကို
စောင့်ရှောက်ခြင်း

အခန်း ၁ PFA အားနားလည်ရန်

- ဖြစ်ရပ်ဆိုးနှင့်ကပ်ဘေးများသည် လူများအပေါ်ဘယ်လိုသက်ရောက်လဲ
- PFA ဆိုသည်မှာဘာလဲ
- PFA - ဘယ်သူတွေကို ဘယ်အချိန် ဘယ်နေရာမှာ ပေးမှာလဲ

ဖြစ်ရပ်ဆိုးနှင့် ကပ်ဘေးများသည် လူများအပေါ် ဘယ်လို သက်ရောက်လဲ

- သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ၊ စစ်ပွဲများ၊ မတော်တဆမှုများ၊ မီးလောင်မှုများနှင့် လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးကြား အကြမ်းဖက်မှု
- ရုပ်၊ စိတ်၊ လူမှုရေး
- တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ပေါ် သက် ရောက်မှု ကွဲပြားနိုင်

PFA ဆိုတာ ဘာလဲ

- ဒုက္ခခံစားနေရသော၊ အကူအညီ လိုအပ်နေသော သူများကို လူသားဆန်သော၊ အထောက်အကူဖြစ်သော ကူညီစောင့်ရှောက်မှုများပေးခြင်း



စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးပြုစုနည်းဆိုသည်မှာ
အောက်ပါအချက်များ ဖြစ်ကြပါသည်။

- အလွန်အမင်းစိတ်ဖိစီးနေသူအား စိတ်သက်သာရာရစေခြင်းနှင့် စိတ်တည်ငြိမ်ကာ လုံခြုံသည်ဟု ခံစားရစေရန်ကူညီခြင်း
- လိုအပ်ချက်များနှင့် စိတ်ပူပန်နေရသည်များကို ဆန်းစစ်ခြင်း
- လူထုအားထပ်မံထိခိုက်မှု မရှိစေရန် ကာကွယ်ပေးခြင်း
- စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးကူညီခြင်း
- အစားအစာ၊ ရေ၊ ခြုံစောင် သို့မဟုတ် ယာယီအမှိုးအကာ စသည့် အရေးပေါ်လက်ငင်းလိုအပ်ချက်များ ကို ဖော်ထုတ်နိုင်ရန်ကူညီခြင်း
- လူအများအား သတင်းအချက်အလက်များ၊ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် လူမှုဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့များ ကို လက်လှမ်းမီနိုင်ရန် ကူညီခြင်း



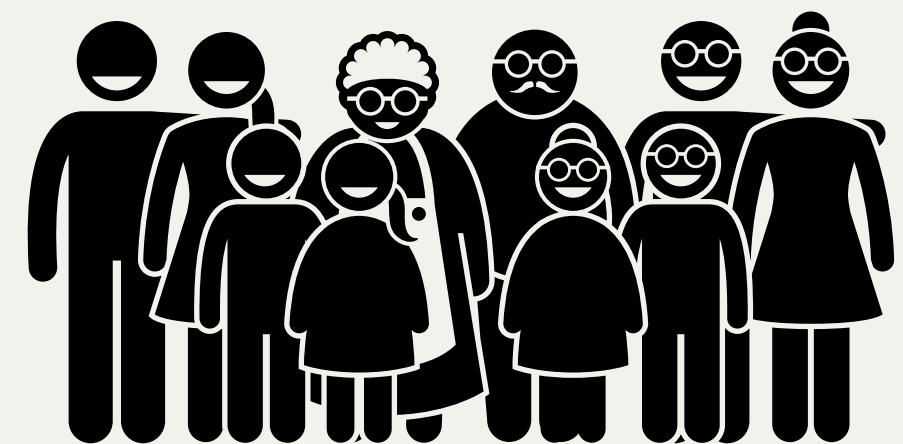
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးပြုစုနည်းဆိုသည်မှာ
“အောက်ပါအချက်များ မဟုတ်ပါ”



- တတ်ကျွမ်းနားလည်သူ ပညာရှင်များသာ ဆောင်ရွက်နိုင်သည် ကိစ္စရပ်မဟုတ်ပါ။
- ပညာရှင်များမှပေးအပ်သည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ Counseling သို့မဟုတ် စိတ်ကုထုံး မဟုတ်ပါ။
- စိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်ပေါ်စေသည် အဖြစ်အပျက် အသေးစိတ်ကို ပြန်လည်ဆွေးနွေးပြောပြနိုင်ရန် တိုက်တွန်းခြင်းမဟုတ်ပါ။
- တွေ့ကြုံခဲ့ရသမျှကို ပြန်လည်ပြောပြရန် ဖိအားပေးခြင်းမဟုတ်ပါ။
- ကြုံခဲ့ရသည် အဖြစ်အပျက်နှင့် ပတ်သက်သည် ခံစားချက်များနှင့် တုန့်ပြန်မှုများကိုမျှဝေရန် အတင်းအကြပ်ဖိအားပေးခြင်းမဟုတ်ပါ။

ဘယ်သူက လုပ်ပေးရမှာလဲ?

- လူတိုင်းပေးလို့ရပါသည်။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းများ၊ အရေးပေါ်ကယ်ဆယ်ရေး ဝန်ထမ်းများ၊ ပြည်သူလူထုကိုယ်တိုင်ပေးနိုင်ပါသည်။ ပညာရှင်များမှသာ ပေးနိုင်သည်မဟုတ်ပါ။
- PFA ပေးသည့် စွမ်းရည်များမှာသင်ယူရန် မခက်ခဲလှပါ။
- အများစုသိပြီးသားအကြောင်းအရာများဖြစ်ပြီး PFA စွမ်းရည်များဟု မသိ ဘဲနှင့်ပင် သုံးစွဲဖူးနေနိုင်ပါသည်။ ဥပမာများမှာ အာရုံစိုက်နားထောင်ခြင်း၊ အကဲဖြတ်ခြင်းမပြုဘဲအကူအညီပေးခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးနေသူအားတည်ငြိမ်စေ ခြင်းနှင့် တစ်စုံတစ်ယောက်၏ အရေးပေါ်လိုအပ်ချက်များအား ဖြည့်စွမ်း ပေးခြင်းတို့ဖြစ်ကြပါသည်။



ဘယ်သူတွေကို ပေးရမှာလဲ?

- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်ခံစားနေရသူတွေကို



မည်သည့်အချိန်?



- အဖြစ်အပျက်တစ်ခု ဖြစ်ပျက်ပြီးနောက် လူများမှ အကူအညီနှင့် အထောက်အပံ့များကို ရေရှည်ရရှိရန် လိုအပ်သည် ဖြစ်သော် လည်း PFA မှာ ဖြစ်ရပ်ဆိုးနှင့် ကပ်ဘေးတစ်ခုကြောင့် လောလော လတ်လတ် ထိခိုက်ခံစားနေရသူများကို ဖေးမကူညီပေးရန် ရည်ရွယ်သည်။

မည်သည့်နေရာ?

- PFA ကို ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိသည့် မည်သည့် နေရာတွင်မဆို ပေးနိုင်သည်။



အခန်း ၂ တာဝန် သိစိတ်ဖြင့် ကူညီနည်း

- လုံခြုံရေး၊ ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် အခွင့်အရေးများကို လေးစားပါ။
- လူတစ်ယောက်၏ ယဉ်ကျေးမှုကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားသည့် အနေဖြင့် သင်လုပ်ဆောင်ရမည့် အရာများကို လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲပါ။
- အခြားအရေးပေါ်တုံ့ပြန် ဆောင်ရွက်မှု နည်းလမ်းများကို မျက်ခြည်မပြတ် စောင့်ကြည့်ပါ။
- မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်ပါ။

လူအများနှင့်ပတ်သက်ပြီး အောက်ပါတို့ကိုလေးစားပါ

လုံခြုံရေး

- » သင်၏ဆောင်ရွက်ချက်များကြောင့် အများအား ပိုမိုထိခိုက်နစ်နာစေခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- » သင် ကူညီပေးနေသော လူကြီးများနှင့် ကလေးငယ်များ ဘေးကင်းလုံခြုံပြီး ရုပ်ပိုင်း သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်နစ်နာစေခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးခြင်းဖြင့် အကောင်းဆုံး လုပ်ဆောင်ပါ။

ဂုဏ်သိက္ခာ

- » လူများကို ၎င်းတို့၏ယဉ်ကျေးမှု၊ လူမှုရေးစံနှုန်းစံညွှန်းများနှင့် အညီ လေးလေးစားစား ဆက်ဆံပါ။

အခွင့်အရေးများ

- » လူအများ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းမပြုဘဲ အကူအညီများကို မျှမျှတတရရှိအောင် လုပ်ဆောင်ပေးပါ။
- » လူအများကို ၎င်းတို့၏အခွင့်အရေးများအား တောင်းဆိုရန်နှင့် အကူအညီများကို ရရှိနိုင်ရန် ကူညီပါ။
- » သင်ကြုံတွေ့ဆက်ဆံနေရသောသူများ၏ အကောင်းဆုံးအကျိုးကို ရှေးရှု၍သာ ဆောင်ရွက်ပါ။



လိုက်နာပါ ✓

- » ရိုးသားပြီး ယုံကြည်ထိုက်သူဖြစ်ပါစေ။
- » လူအများ၏ မိမိကိုယ်ပိုင် ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်သည့် အခွင့်အရေးကို အလေးထားပါ။
- » မိမိ၏ ဘက်လိုက်မှုများနှင့် မလိုမုန်းထားမှုများကို သတိထားပြီး ဘေးဖယ်ထားပါ။
- » ယခုအချိန်တွင်အကူအညီကို မလိုအပ်သော်လည်း နောင်တစ်ချိန်အကူအညီလိုအပ်ပါက တောင်းခံနိုင်ကြောင်း လူအများသိအောင် သေချာစွာရှင်းပြပါ။
- » ကိုယ်ရေးလုံခြုံမှုကို အလေးထားပြီး လိုအပ်ပါက လူတစ်ဦး၏ အကြောင်းကို လျှို့ဝှက်ထားပေးပါ။
- » လူတစ်ယောက်၏ ယဉ်ကျေးမှု၊ အသက်အရွယ်နှင့် ကျားမသဘာဝကိုလိုက်၍ သင့်လျော်စွာ ပြုမူဆက်ဆံပါ။

ရှောင်ကြဉ်ပါ ✗

- » ကူညီပေးသူတစ်ဦးအနေဖြင့် သင်တို့၏ ဆက်ဆံရေးအပေါ် အမြတ်မထုတ်ပါနှင့်။
- » လူတစ်ဦးအား ကူညီပေးသည့်အတွက် ငွေကြေး သို့မဟုတ် အကူအညီ တစ်စုံတစ်ရာ တောင်းဆိုခြင်း မပြုပါနှင့်။
- » မဖြစ်နိုင်သော ကတိ သို့မဟုတ် မမှန်ကန်သော သတင်းအချက်အလက်များ မပေးမိပါစေနှင့်။
- » သင့်အရည်အချင်းကို ချဲ့ကားမပြောပါနှင့်။
- » လူအများအား အတင်းအကူအညီ မယူခိုင်းပါနှင့်။ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်အောင် စပ်စုခြင်း သို့မဟုတ် ဆရာလုပ်ခြင်းများ မပြုလုပ်ပါနှင့်။
- » လူအများအား ၎င်းတို့၏ အကြောင်းများကို အတင်းအကြပ် မပြောခိုင်းပါနှင့်။
- » လူတစ်ယောက်၏ အကြောင်းအား အခြားသူများအား မပြောပြပါနှင့်။
- » လူတစ်ယောက်၏လုပ်ရပ်များနှင့်ခံစားချက်များ အားဝေဖန်ကောက်ချက်ချခြင်းမပြုလုပ်ပါနှင့်။

အခန်း ၃ PFA ပေးခြင်း

- ကောင်းစွာ ဆက်သွယ်ခြင်း။
- ပြင်ဆင်ပါ - အခြေအနေကို လေ့လာပါ။
- PFA ၏ လုပ်ဆောင်ချက် အခြေခံသဘောတရားများ - ကြည့်မြင်ပုံ၊ နားထောင်ပုံ နှင့် ချိတ်ဆက်ပုံ။
- သင့်ကူညီပေးမှုကို ရပ်နားခြင်း။
- အထူးစောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်နိုင်သူများ။

ပြောဆိုလုပ်ကိုင်ရာ၌ လိုက်နာ ရမည့်အရာများ



- » စကားပြောဆိုရန်အတွက် ပြင်ပအာရုံအနှောင့်အယှက်အနည်းဆုံးဖြစ်စေမည့် တိတ်ဆိတ်သောနေရာတစ်ခုကို ရှာဖွေပါ။
- » ကိုယ်ရေးလုံခြုံမှုကို အလေးထားပြီး လိုအပ်ပါက လူတစ်ဦး၏ အကြောင်းကို လျှို့ဝှက်ထားပေးပါ။
- » အနီးအနားတွင်နေပါ။ သို့သော် ၎င်းတို့၏ အသက်အရွယ်၊ ကျားမသဘာဝနှင့် ယဉ်ကျေးမှုတို့ပေါ် မူတည်၍ မိမိနှင့်သူကြားတွင် သင့်လျော်သော အကွာအဝေးတစ်ခုရှိပါစေ။
- » သင်နားထောင်နေကြောင်း သိရှိပါစေ။ ဥပမာ- သင့်ခေါင်းကို ညိတ်ပြခြင်း သို့မဟုတ် “အင်း” ဟု ပြောပါ။
- » စိတ်ရှည်မှုနှင့် တည်ငြိမ်မှုရှိပါစေ။
- » သတင်းအမှန်ရှိလျှင် ပြောပြပေးပါ။

ပြောဆိုလုပ်ကိုင်ရာ၌ ရှောင်ကြဉ်ရမည့်အရာများ



- » တစ်စုံတစ်ယောက်အား ၎င်းတို့၏ ဇာတ်ကြောင်းကို အတင်းအကျပ်မပြောခိုင်းပါနှင့်။
- » လူတစ်ယောက်စကားပြောနေသည်ကို ဖြတ်မပြောပါနှင့် သို့မဟုတ် အမြန်မပြောခိုင်းပါနှင့်။ (ဥပမာ သင့်နာရီကို ကြည့်ခြင်း သို့မဟုတ် စကားကို မြန်မြန်ပြောခြင်းများ မလုပ်ပါနှင့်။)
- » သင့်လျော်မှန်း မသေချာပါက လူတစ်ယောက်ကို မထိပါနှင့်။
- » ၎င်းတို့လုပ်ခဲ့သည့်ကိစ္စများကိုသော်လည်းကောင်း၊ မလုပ်ခဲ့သည့်ကိစ္စများကိုသော်လည်းကောင်း၊ ၎င်းတို့ခံစားရသည်များကိုလည်းကောင်း မဝေဖန်ပါနှင့်။ ရှောင်ရန် - “သင် ယင်းသို့ မခံစားသင့်ဘူး” သို့မဟုတ် “သင် ကံကောင်း၍ အသက်ရှင်ကျန်ရစ်ခဲ့သည်ဟု တွေးသင့်သည်။”

- » သတင်းအမှန်ရှိလျှင် ပြောပြပေးပါ။
သင်သိသည့်အကြောင်းအရာများနှင့်
မသိသည့်အကြောင်း အရာများနှင့်ပတ်သက်၍
ရိုးသားပါ။ “ကျွန်ုပ်မသိပါ။ သို့သော် သင့်အတွက်
ကျွန်ုပ် ကြိုးစား၍ရှာဖွေပေးပါမည်။”
- » လူတစ်ယောက်နားလည်နိုင်သည့်ပုံစံဖြင့်
အချက်အလက်များ ပေးပါ- ရိုးရိုးရှင်းရှင်းဖြစ်ပါစေ။
- » ၎င်းတို့ခံစားနေရသော ခံစားချက်များ၊
ဆုံးရှုံးမှုများ သို့မဟုတ် အိုးအိမ်ဆုံးရှုံးခြင်း
သို့မဟုတ် ချစ်ရသူများ ဆုံးရှုံးခြင်းကဲ့သို့
၎င်းတို့ပြောပြသော အရေးကြီးသော
အချက်အလက်များကို အသိအမှတ်ပြုပါ။
“ကျွန်ုပ် စိတ်မကောင်းပါဘူး။ သင့်အတွက်
အလွန်ဝမ်းနည်းစရာကောင်းနေမည်ကို
ကျွန်ုပ်ခန့်မှန်းနိုင်ပါသည်။”
- » လူတစ်ယောက်၏ အားသာချက်များနှင့်
၎င်းတို့မှ မိမိကိုယ်မိမိ ကူညီစောင့်ရှောက်ပုံ
များကို အသိအမှတ်ပြုပါ။
- » တိတ်ဆိတ်စွာ နေခွင့်ပြုလိုက်ပါ။

- » သင်မသိသည့်ကိစ္စများကို ဖန်တီးပြောဆိုခြင်း
မပြုပါနှင့်။
- » ပညာရပ်ဆန်လွန်းသော အသုံးအနှုန်းများ မသုံးပါနှင့်။
- » ၎င်းတို့အား တခြားသူများ၏ အဖြစ်အပျက်များကို
မပြောပါနှင့်။
- » မိမိကိုယ်ပိုင် ပြဿနာများအကြောင်း မပြောပါနှင့်။
- » မှားယွင်းနေသော ကတိများ သို့မဟုတ်
မှားယွင်းအာမခံချက်များ မပေးပါနှင့်။
- » သင်သည် ၎င်းတို့အတွက် ပြဿနာများအားလုံးကို
ဖြေရှင်းပေးရမည်ကဲ့သို့ မတွေးပါနှင့်၊ မပြုမူပါနှင့်။
- » လူတစ်ယောက်၏ အားသာချက်နှင့် မိမိဘာသာ
စောင့်ရှောက်နိုင်သည့်အသိစိတ်တို့ကို
မဖယ်ရှားပစ်ပါနှင့်။
- » လူအများအကြောင်းပြောရာတွင် အဆိုးမြင်သော
အသုံးအနှုန်းများ မသုံးပါနှင့် (ဥပမာ- ၎င်းတို့အား
“အရှုံး” သို့မဟုတ် “အပေါ်” စသည်ဖြင့် မခေါ်ပါနှင့်။

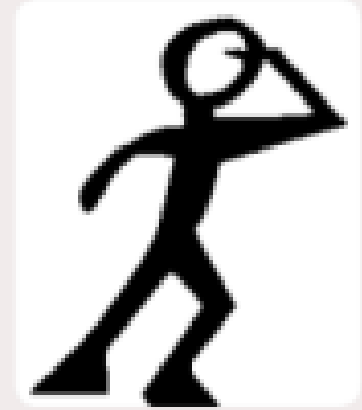
ပြင်ဆင်ပါ

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



ကြည့်ပါ

- » ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအတွက် စစ်ဆေးပါ။
- » အခြေခံ လိုအပ်ချက်များကို အရေးတကြီးလိုအပ်နေကြောင်း သိသာနေသည့်လူများကို စစ်ဆေးပါ။
- » ပြင်းပြင်းထန်ထန် သောကမ္ဘာဇီဝစီးနေသော တန်ပြန်တုံ့ပြန်မှုရှိသူများကို စစ်ဆေးပါ။



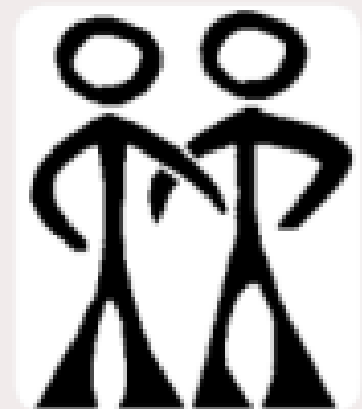
နားထောင်ပါ

- » ပံ့ပိုးမှုလိုအပ်နေသူများကို ချဉ်းကပ်ပါ။
- » လူများ၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် ပြဿနာများကို မေးမြန်းပါ။
- » လူအများ ပြောပြသည်ကို နားထောင်ပြီး ၎င်းတို့ စိတ်တည်ငြိမ်သွားစေရန် ကူညီပေးပါ။



ချိတ်ဆက်ပါ

- » လူများ၏ အခြေခံလိုအပ်ချက်များနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများရရှိစေရန် ကူညီပေးပါ။
- » လူအများအား ပြဿနာများ ဖြေရှင်းနိုင်အောင် ကူညီပေးပါ။
- » သတင်းအချက်အလက်များ ပေးပါ။
- » လူအများအား သူတို့ချစ်ခင်သူများ၊ လူမှုအကူအညီများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးပါ။



ကြည့်ပါ

- » ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအတွက် စစ်ဆေးပါ။
- » အခြေခံ လိုအပ်ချက်များကို အရေးတကြီးလိုအပ်နေကြောင်း သိသာနေသည့်လူများကို စစ်ဆေးပါ။
- » ဆိုးဆိုးရွားရွား သောကဏ္ဍစီးနေသော တန်ပြန်တုံ့ပြန်မှုရှိသူများကို စစ်ဆေးပါ။



ကြည့်ပါ

လုံခြုံရေး



မေးခွန်းများ

- » ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဥပမာ- ပဋိပက္ခဖြစ်ပွားနေခြင်း၊ ပျက်စီးနေသော လမ်းများ၊ ယိမ်းယိုင်နေသော အဆောက်အဦများ၊ မီး သို့မဟုတ် ရေကြီးခြင်း စသည်တို့ကဲ့သို့ မည်သည့်အန္တရာယ်များကို သင်တွေ့မြင်နိုင်သနည်း။
- » သင်နှင့် အခြားသူများအား မထိခိုက်စေဘဲ ယင်းနေရာသို့ ရောက်ရှိနိုင်ပါမည်လား။

အရေးပါသောသတင်း

အချက်အလက်

သင်သည် အရေးပေါ်အခြေအနေဖြစ်ရာ နေရာသို့ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းကင်းဖြင့် သွားရောက်နိုင်မည်ဟု မသေချာပါက မသွားပါနှင့်။
လိုအပ်ချက်ရှိနေသူများအတွက် အကူအညီရနိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။
ဖြစ်နိုင်လျှင် သောကရောက်နေသူများ နှင့်လုံခြုံမှုရှိသော အကွာအဝေးတစ်ခုမှ ဆက်သွယ်ပြောဆိုပါ။



အရေးပေါ်အခြေခံလို
အပ်ချက်များသိသိ
သာသာလိုအပ်နေ
သော လူများ

- » တစ်စုံတစ်ယောက်သည် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရထားပြီး အရေးပေါ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီ လိုအပ်နေသည့်ပုံ ပေါ်နေပါသလား။
- » တစ်စုံတစ်ယောက်သည် ပိတ်မိနေခြင်း သို့မဟုတ် လတ်တလော အန္တရာယ်ကျရောက်ခြင်းကဲ့သို့ ကယ်ဆယ်ရေးအကူအညီ လိုအပ်နေသည့်ပုံ ပေါ်နေပါသလား။
- » တစ်စုံတစ်ယောက်သည် ရာသီဥတုဒဏ်မှ ကာကွယ်ပေးရန်၊ စုတ်ပြဲနေသော အဝတ်အစားများကဲ့သို့ အရေးပေါ် အခြေခံလိုအပ်ချက်များ သိသိသာသာလိုအပ်နေပါသလား။
- » ခွဲခြားဆက်ဆံခံရခြင်းနှင့် အကြမ်းဖက်ခံရခြင်းတို့မှ ကာကွယ်ပေးရန် အခြေခံဝန်ဆောင်မှုများနှင့် အထူးဂရုစိုက်မှုများရရှိရန်အတွက် မည်သူတို့ အကူအညီ လိုအပ်နေသနည်း။
- » အခြားမည်သူများက ကျွန်ုပ်အား ကူညီပေးနိုင်မည်နည်း။

သင့်တာဝန်ကို သိရှိအောင်လုပ်ပြီး အထူးအကူအညီလိုအပ်နေသူများ သို့မဟုတ် အရေးပေါ် အခြေခံလိုအပ်ချက်များ သိသိသာသာ လိုအပ်နေသူတို့ကို ကူညီပေးနိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။ ဆိုးဆိုးရွားရွား ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူများကို ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဝန်ထမ်းများ သို့မဟုတ် ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်းများ ကျွမ်းကျင် တတ်မြောက်သော အခြားသူများသို့ လွှဲပေးပါ။

ဆိုးဆိုးရွားရွား
သောကဖိစီးနေသော
တန်ပြန်တုံ့ပြန်မှုရှိသူများ

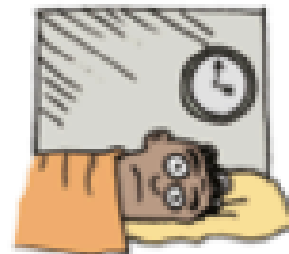
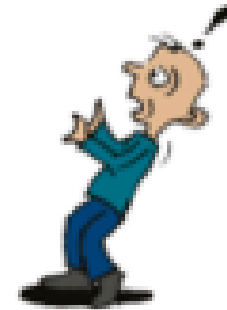
- » အလွန်အမင်း စိတ်ထိခိုက်နေသော၊
မိမိဘာသာ မလှုပ်ရှားနိုင်သော၊
အခြားသူများကို တုံ့ပြန်မပြောဆိုနိုင်သော
သို့မဟုတ် တုန်လှုပ်ချောက်ချားနေ
သောသူများ ရှိပါသလား။
- » စိတ်သောကအရောက်ဆုံးသူများမှာ
မည်သူများ ဖြစ်ပြီး မည်သည့်နေရာတွင်
ရှိသနည်း။

မည်သူတို့သည် PFA ကြောင့်
အကျိုးကျေးဇူးရရှိနိုင်ပြီး
အကောင်းဆုံး
ကူညီပေးနိုင်မည့်နည်းလမ်းများကို
စဉ်းစားပါ။

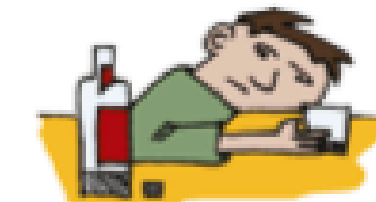
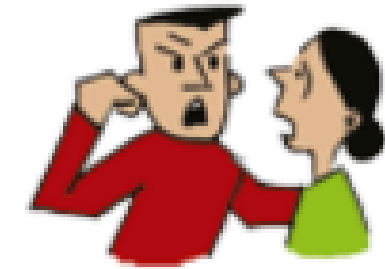


အရေးပေါ်အခြေအနေအပေါ် နည်း အမျိုးမျိုးဖြင့် တုံ့ပြန် နိုင်

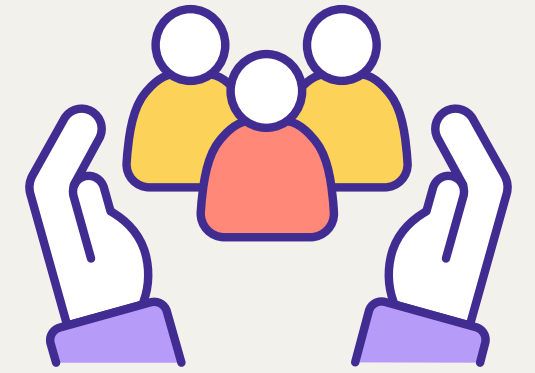
- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများ (ဥပမာ - တုန်နေ၊ ခေါင်းကိုက်၊ အလွန် ပင် ပန်း၊ စားချင် စိတ်မရှိ၊ နာကျင် ကိုက်ခဲ)
- ငို၊ ဝမ်းနည်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျ၊ ပူဆွေး
- ပူပင်သောက၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း
- သတိနှင့်နေ / ကြော က် နေ
- မကောင်းသော ဖြစ်ရပ်တစ်ခုဖြစ်တော့မည်ဟု စိုးရိမ် ပူ ပင်
- အိပ် မ ျေပျော် ၊ အိပ်မက်ဆိုး
- စိတ်ဆိုး၊ ဒေါသ
- အပြစ်ရှိသည်ဟု ခံစားရ ၊ ရှက်ရွံ့ (ဥပမာ- အသက်ရှင် ကျန်ရစ်ခဲ့ခြင်း၊ မကူညီ /မကယ်တင်ခဲ့မိခြင်းကြောင့်)



- စိတ် ရှုပ်ထွေး ၊ စိတ်ခံစားချက်ကြောင့် ဆွံ့အ ၊ အဖြစ် မှန်ကို မခံစားမိ / တွေ့ဝေ
- အထီးကျန်နေဟန်ရှိခြင်း သို့မဟုတ် မင်သက်ဝင်သွား ခြင်း (မလှုပ်ရှားတော့သော)
- အခြားသူများကို တုံ့ပြန်မှုမရှိခြင်း၊ စကားလုံးဝမပြော ခြင်း
- စဉ်းစားမရဖြစ် (ဥပမာ မိမိအမည်ကိုပင် မမှတ်မိတော့ဘဲ ၎င်းတို့ မည်သည့်နေရာမှ လာသည်၊ မည်သို့ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်တို့ကို မသိရှိခြင်း)
- မိမိကိုယ်ကို သို့မဟုတ် မိမိတို့၏ ကလေးများကို မစောင့်ရှောက်နိုင်ခြင်း (ဥပမာ- မစားတော့ခြင်း၊ ရိုးရိုး ရှင်းရှင်း ဆုံးဖြတ်ချက်မျိုးကိုပင် မချမှတ်နိုင်ခြင်း)



အရေးပေါ် အခြေအနေတစ်ခုတွင် ထိခိုက်လွယ်ပြီး အထူးပြုစု စောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်သူများ



- ဆယ်ကျော်သက်များအပါအဝင် - ကလေးသူငယ်များ - အထူးသဖြင့် မိမိတို့ကို စောင့်ရှောက်ပေးသူများနှင့် ကွဲကွာခဲ့ရသူများအား အနိုင်ကျင့်ခံရခြင်းနှင့် အမြတ်ထုတ်ခံရခြင်းတို့မှ ကာကွယ်ပေးရန် လိုအပ်နိုင်သည်။ ၎င်းတို့အား ၎င်းတို့အနီးဝန်းကျင်ရှိလူများ၏ စောင့်ရှောက်မှုနှင့် ၎င်းတို့၏ အခြေခံလိုအပ်ချက်များ ပြည့်ဝစေမည့် အကူအညီများလည်း လိုအပ်နိုင်သည်။
- ကျန်းမာရေးပြဿနာရှိသူများ သို့မဟုတ် ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ ချင်းချက် ရှိသူများသည် လုံခြုံသော နေရာတစ်ခုရောက်ရှိရန်၊ အနိုင်ကျင့်ခံရခြင်းမှ အကာအကွယ်ရရန်၊ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှုများနှင့် အခြားဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိရန် အထူးအကူအညီများ လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ ယင်းတို့တွင် အားအင်ချည့်နေသော သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးများ၊ ပြင်းထန်သော စိတ်ဝေဒနာရှင်များ သို့မဟုတ် အမြင်အာရုံ၊ အကြားအာရုံ၊ ချို့ယွင်းချက်ရှိသူများ ပါဝင်နိုင်သည်။
- အမျိုးသမီးများ သို့မဟုတ် အချို့ လူမျိုးစုအုပ်စုများကိုသို့ ခွဲခြားဆက်ဆံခံရနိုင်သည့် သို့မဟုတ် အကြမ်းဖက်ခံရနိုင်သည့် သူများသည် အရေးပေါ်ဖြစ်ပေါ်နေသည့် ဝန်းကျင်တစ်ခုတွင် လုံခြုံမှုရှိရန်နှင့် ရနိုင်သမျှသော အကူအညီများ ရရှိရန်အတွက် အထူးအကာအကွယ်များ လိုအပ်နိုင်သည်။



ဆယ်ကျော်သက်များ အပါအဝင် ကလေးငယ်များတွင်



- လူကြီးများကဲ့သို့ပင် အလားတူ စိတ်ဖိစီးမှုအပေါ် တုံ့ပြန်မှုများ အပြင် သီးခြား တုံ့ပြန်မှုအချို့ လည်း ရှိနိုင်သည်။
- ငယ်ရွယ်သောကလေးများသည် ယခင်အမှုအကျင့်များ ပြန်ဖြစ်လာနိုင်ခြင်း၊ စောင့်ရှောက်သူမအား တွယ်ကပ်နေခြင်းနှင့် ကစားချိန်လျော့သွားခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်သောက ရောက်ဖွယ် အဖြစ်အပျက် နှင့် ဆက်စပ်နေသော ကစားနည်းများကို ထပ်ကာထပ်ကာ ကစားခြင်း
- ကျောင်းနေအရွယ် ကလေးငယ်များသည် အဖြစ်ဆိုးများကို ဖြစ်စေခဲ့သည်ဟု ယုံကြည်နေခြင်း၊ ထိတ်လန့်စရာ အသစ်များ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း၊ အချစ်လျော့သွားခြင်း၊ အထီးကျန်သည်ဟု ခံစားရခြင်း၊ အရေးပေါ်အခြေအနေမှ သူတို့ အား ကယ်ဆယ်ပေးရန် အလွန်စိတ်ပူပန်နေခြင်း။
- ဆယ်ကျော်သက်များသည် “မိမိမှာအရာရာဆိုးရွားသွားပြီ” ဟု ခံစားရနိုင်ခြင်း၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် ကွဲလွဲသွားသည် သို့မဟုတ် သီးခြားဖြစ်သွားသည်ဟု ခံစားရနိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် အန္တရာယ်များသော အပြုအမူများနှင့် အဆိုးမြင်သော သဘောထားများကို ပြသလာခြင်း

ကလေးများအား ကူညီပေးရန် စောင့်ရှောက်သူများ လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အရာများ

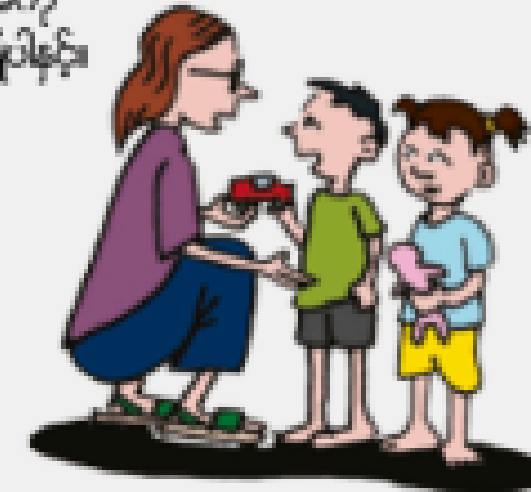
မွေးကင်းစကလေးငယ်များ

- » ၎င်းတို့အား နွေးထွေးလုံခြုံစေအောင်ထားပါ။
- » ၎င်းတို့အား ရွှေ့ပြောင်းသော အသံများ ဖျိးရဲအခြေအနေများနှင့် ဝေးရာမှာထားပါ။
- » ပိုက်ထွေးပွေ့ ဖက်ပေးပါ။
- » ဖြစ်နိုင်လျှင် ပုံမှန်အစာကျွေးချိန်နှင့် အိပ်ချိန် အချိန်ယာအတန်စေပါ။
- » အေးဆေးမှုနှင့်သော အသံဖြင့် စကားပြောပါ။



ကလေးငယ်များ

- » အချိန်နှင့် ဂရုစိုက်မှုများ ပိုပေးပါ။
- » ၎င်းတို့ အန္တရာယ်ကင်းစင်ကြောင်း မကြာခဏ အသိပေးပါ။
- » ၎င်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ရပ်ဆိုင်းများ ဖြစ်လာခဲ့ခြင်းမဟုတ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။
- » ကလေးငယ်များအား စောင့်ရှောက်သူများ ညီအကို မောင်နှမများ၊ ချစ်ခင်ရသူများနှင့် ခွဲထားခြင်း မပြုပါနှင့်။
- » တတ်နိုင်သမျှ ပုံမှန်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်နှင့် အချိန်ယာအတိုင်းလုပ်ပေးပါ။
- » ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့် အကြောင်းအရာများကို ထိတ်လန့်ဖွယ် အသေခံစိတ်အချက် အလက်များ မပါဘဲ ဖိုးရိုးရှင်းရှင်း ပြောပြပေးပါ။
- » ၎င်းတို့သည် ကြောက်လန့်နေလျှင် သို့မဟုတ် အချင်းချင်း တွယ်ကပ်နေလျှင် ၎င်းတို့အား နီးနီးကပ်ကပ်နေခွင့်ပြုပါ။
- » လက်မစုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အိပ်ရာထဲတွင် အပေါ်သွားခြင်းကိုသို့ ၎င်းတို့ ငယ်စဉ်ကပြုမှုခဲ့သည့် အမှုအကျင့်များ စတင်ဖြစ်ပေါ်လာသော ကလေးငယ်များကို စိတ်ရှည်ပေးပါ။
- » ဖြစ်နိုင်ပါက ကစားရန်နှင့် အပန်းဖြေရန် အခွင့်အရေးပေးပါ။





ကလေးများအား ကူညီပေးရန် စောင့်ရှောက်သူများ လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အရာများ (ဆက်ရန်)

အသက်ပိုကြီးသော
ကလေးငယ်များနှင့်
ဆယ်ကျော်သက်များ

- » အချိန်နှင့် ဂရုစိုက်မှုများ ပေးပါ။
- » ပုံမှန်လုပ်ငန်းစဉ်အတိုင်း ပြုလုပ်နိုင်ရန် ကူညီပါ။
- » ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်များနှင့်ပတ်သက်၍ အချက်အလက်အမှန်များပေးပြီး ယခုဖြစ်ပျက်နေသည်များကို ရှင်းပြပါ။
- » ၎င်းတို့၏ ဝမ်းနည်းမှုကိုလည်း ခွင့်ပြုပေးပါ။ ၎င်းတို့အား ကြံ့ခိုင်မည်ဟု မမျှော်လင့်ပါနှင့်။
- » ၎င်းတို့၏ အတွေးများနှင့် ကြောက်ရွံ့မှုများကို ဝေဖန်ခြင်းမပြုဘဲ နားထောင်ပေးပါ။
- » ရှင်းလင်းသော စည်းမျဉ်းများနှင့် မျှော်လင့်ချက်များ သတ်မှတ်ထားပါ။
- » ၎င်းတို့ရင်ဆိုင်ရသည့် အန္တရာယ်များကို မေးမြန်းပြီး ၎င်းတို့ကို ပံ့ပိုးပေးပါ။ အန္တရာယ်မဖြစ်စေရန် ရှောင်ရှားနိုင်မည့် အကောင်းဆုံး နည်းလမ်းများကို ဆွေးနွေးပါ။
- » ၎င်းတို့ကို အားပေးပြီး အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် အခွင့်အလမ်းများကို ပေးပါ။

ကလေးများအား ပြောရမည့်စကားများနှင့် လုပ်ပေးရမည့် အကြောင်းအရာများ

ချစ်ခင်သူများနှင့် အတူတကွထားပါ

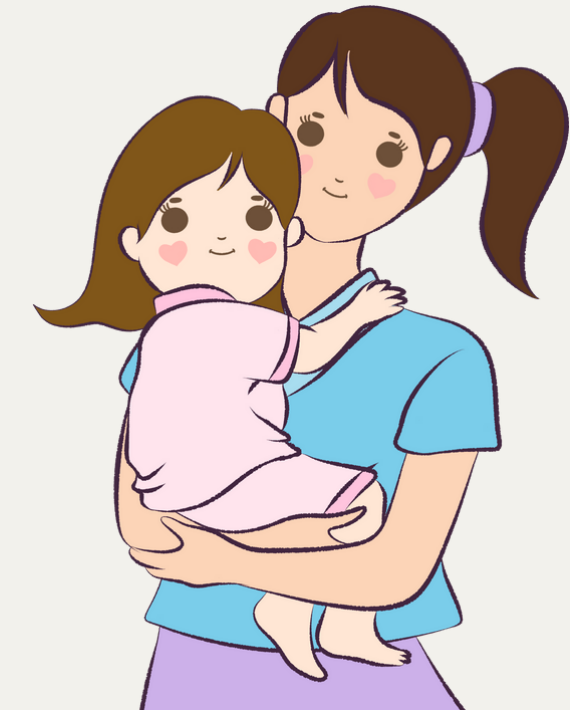
- » ၎င်းတို့အား အခွင့်အမျိုးကြီးတိုင်း ၎င်းတို့၏ စောင့်ရှောက်သူများ၊ မိသားစုများနှင့် အတူတကွထားပါ။ ၎င်းတို့အား ဖွဲ့ထားရန် မကြိုးစားပါနှင့်။
- » မိသားစုနှင့် ကွဲကွာနေပါက ၎င်းတို့အား ယုံကြည်ရသော ကလေးသူငယ်ကကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး ကွန်ရက် သို့မဟုတ် အဖွဲ့ အစည်းတစ်ခုနှင့် ဖျိတ်ဆက်ပေးပါ။ ကလေးအား စောင့်ရှောက်မည့်သူမရှိဘဲ မထားခဲ့ပါနှင့်။
- » ကလေးသူငယ် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့ တစ်ခု မရနိုင်ပါက ၎င်းတို့၏ စောင့်ရှောက်သူများကို ရှာဖွေရန် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ကို စောင့်ရှောက်ပေးနိုင်မည့် အခြားမိသားစုများကို ဆက်သွယ်ရန် သင်တို့ယ်တိုင် ဆောင်ရွက်ပါ။

ဘေးကင်းအောင် ထားပါ

- » အက်ရာရသူများ သို့မဟုတ် ဆိုးဆိုးရွားရွား ပျက်စီးမှုများကို သို့ ကြောက်ရွံ့ဖွယ် မြင်ကွင်းများနှင့်တွေ့ကြုံရခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးပါ။
- » အမြစ်အပျက်နှင့် ပတ်သက်သည့် စိတ်ဒုက္ခရောက်ဖွယ် အကြောင်းအရာများ ၎င်းတို့ မကြားရစေရန် ကာကွယ်ပေးပါ။
- » ၎င်းတို့အား မိမိယာများ သို့မဟုတ် တွေ့ဆုံမေးမြန်းလိုသည့် အရေးပေါ်ကယ်ဆယ်ရေး တုံ့ပြန်မှုကဏ္ဍတွင် မပါဝင်သူများနှင့် မတွေ့ဆုံအောင် ကာကွယ်ပေးပါ။

နားထောင်ပါ၊ စကားပြောပါ၊ ကစားပါ

- » တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နေပါ။ စကားကို နားထောင်မှု ကြင်ကြင်နာနာ ပြောပါ။
- » ၎င်းတို့၏ အခြေအနေနှင့် ပတ်သက်၍ ကလေးများ၏ အမြင်များကို နားထောင်ပါ။
- » ကလေးများကို ၎င်းတို့မြင်နိုင်သည့် အနေအထားလောက်တွင် စကားပြောရန် ကြိုးစားပါ။ ၎င်းတို့နားလည်နိုင်သည့် စကားလုံးများ၊ ရှင်းလင်းချက်များကို အသုံးပြုပါ။
- » မိမိနာမည်ကို မိတ်ဆက်ပေးပြီး ၎င်းတို့အား ကူညီရန် စီမံနေကြောင်း အသိပေးပါ။
- » ၎င်းတို့၏ အမည်၊ မည်သည့်နေရာမှလာသည်တို့အပြင် ၎င်းတို့၏ စောင့်ရှောက်သူများ၊ အခြားမိသားစုဝင်များကို ကူညီရှာဖွေပေးနိုင်မည့် လိုအပ်သော အချက်အလက်များကို ရှာဖွေပါ။



နားထောင်ပါ

- » ပံ့ပိုးမှုလိုအပ်နေသူများကို ချဉ်းကပ်ပါ။
- » လူများ၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် ပြဿနာများကို မေးမြန်းပါ။
- » လူအများ ပြောပြသည်ကို နားထောင်ပြီး ၎င်းတို့ စိတ်တည်ငြိမ်သွားစေရန် ကူညီပေးပါ။



- မျက်လုံး » ဤပုဂ္ဂိုလ်အပေါ်သင်၏ အာရုံစူးစိုက်မှု အပြည့်အဝပေးခြင်း
- နား » ၎င်းတို့၏ ပြဿနာများကို အမှန်တကယ် နားထောင်ခြင်း
- နှလုံးသား » ဂရုတစိုက်နားထောင်ပြီး လေးစားမှုရှိကြောင်း ပြခြင်း



ပံ့ပိုးမှုလိုအပ်နေသူများကို ချဉ်းကပ်ပါ

- ယဉ်ကျေးမှုအလိုက် လေးလေးစားစား ဆက်ဆံပါ။
- သင့်၏ အမည်၊ အဖွဲ့အစည်းတို့ကို ပြောပြပြီး မိမိ ကိုယ်ကို မိတ်ဆက်ပါ။
- သင့်အား အကူအညီပေးရမည်လားဟု မေးပါ။
- ဖြစ်နိုင်ပါက စကားပြောရန် လုံခြုံမှုရှိပြီး တိတ်ဆိတ်သော နေရာတစ်ခုကို ရှာပါ
- စိတ်သက်သောင့်သက်သာ ရှိစေရန် ကူညီပေးပါ - ဥပမာ ရနိုင်လျှင် ရေတစ်ခွက်တိုက်ပါ။
- ဘေးကင်းလုံခြုံအောင် ထားနိုင်ရန်ကြိုးစားပါ။
- အန္တရာယ်ကင်းကင်းဖြင့် လုပ်နိုင်မည်ဆိုပါက လက်တလော ကျရောက်နိုင်သည့် ဘေးအန္တရာယ်မှ ဖယ်ရှားပေးပါ။
- ကိုယ်ရေးလုံခြုံမှုနှင့် ဂုဏ်သိက္ခာတို့အတွက် ထိုသူအား Media များနှင့် ထိတွေ့မှုမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ရန်ကြိုးစားပါ။
- အလွန်စိတ်သောက ရောက်နေသည်ဆိုလျှင် ၎င်းတို့ချည်း သီးသန့်ဖြစ်မနေစေရန် ပြုလုပ်ပေးပါ။

လူများ၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် ပြဿနာများကိုမေးမြန်ပါ

- စောင့်၊ အဝတ်အစား စုတ်ပြဲနေသောကြောင့် အကားအကွယ် တစ်ခုခု လိုအပ်ခြင်းမျိုး ကဲ့သို့ သိသာသော လိုအပ်ချက် အပြင်
- အခြားမည်သည်ကိုလိုအပ်သည်၊ မည်သည်တို့ကို ပူပင်နေသည်ကို အမြဲမေးမြန်းပါ။
- ဦးစားပေးအရာများကို ဖြေရှင်းပေးနိုင်ရန် ကူညီပါ



ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း

- မိမိတို့ဘာသာ ဆောင်ရွက်လာနိုင်ပြီး မိမိတို့၏ အခြေအနေကို ပြန်လည်ထိန်းချုပ် လာနိုင်အောင် ကူညီပေးပါ။
- အကျိုးပြုသော နည်းလမ်းများကို အားပေးပါ/အကျိုးမပြုသော နည်းလမ်းများကို အားမပေးပါနှင့်

သတင်းအချက်အလက်များ ပေးပါ

- အဖြစ်အပျက်
- ချစ်ခင်ရသူများ သို့မဟုတ် အခြားထိခိုက်ခဲ့သူများ
- ဘေးကင်းလုံခြုံမှု
- အခွင့်အရေးများ
- လိုအပ်သော ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ပစ္စည်းများကို ရရှိနိုင်ပုံ



လူအများအား ချစ်ရသူများ၊ လူမှုအကူအညီများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးပါ။

- မိသားစု အတူရှိရန်
- မိတ်ဆွေ၊ ဘာသာရေး အသိုက်အဝန်း နှင့် အဆက်အသွယ်ရရန်
- ဘေးသင့် သူအချင်းချင်း ကူညီနိုင်ရန်

သင့်ကူညီပေးမှုကို ရပ်နားခြင်း

- အရေးပေါ်အခြေအနေ၏ ဆက်စပ်အခြေအနေ/ သင့်အခန်းကဏ္ဍနှင့် အနေအထား/သင့် ကူညီပေးနေသူများ၏ လိုအပ်မှုများအပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။
- အကောင်းဆုံး ချင့်ချိန်အကဲဖြတ်မှုကို အသုံးပြုပါ။
- သင်သွားတော့မည် ဖြစ်ကြောင်း ရှင်းပြပြီး အခုချိန်မှစ၍ ၎င်းတို့အား အခြားသူတစ်ဦးဦးမှ / အခြားဝန်ဆောင်မှုများ ကူညီပေးမည်ဆိုလျှင် ချိတ်ဆက်ပေးခဲ့ပါ။

ကျန်းမာရေးပြဿနာရှိသူများ သို့မဟုတ် ကာယ သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းသူများ

- အခြေအနေပိုဆိုးလာတတ် / ဝန်ဆောင်မှုများအသုံးပြုရန်ခက်ခဲနိုင်သည်။
- ကူညီရန်
- လုံခြုံဘေးကင်းသော နေရာတစ်ခုသို့ ရောက်ရှိစေရန် ကူညီပေးပါ။
- အစားစားနိုင်ရန်၊ သန့်ရှင်းသောရေ ရရှိသောက်သုံးနိုင်ရန်၊
- မိမိဘာသာ စောင့်ရှောက်နိုင်ရန်၊
- အဖွဲ့အစည်းများမှ ထုတ်ပေးသော ပစ္စည်းများဖြင့် နေစရာများ တည်ဆောက်ပေးရန်၊
- ကျန်းမာရေးပြဿနာ ရှိလျှင် ဆေးဝါးသောက်သုံးနေရသူဖြစ်လျှင် ကူညီပေးပါ။
- အတူတူနေပေးပါ သို့မဟုတ် သင့်တို့သွားရတော့မည် ဖြစ်လျှင် ကူညီပေးမည်သူ တဦးဦး ရှိနေစေရန် ပြုလုပ်ပေးပါ။
- ရေရှည်အားဖြင့် ၎င်းတို့အား ကူညီပေးရန် ကာကွယ်ပေးရေး အဖွဲ့ တခုခု သို့မဟုတ် အခြားပံ့ပိုးပေးသူများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးရန် စဉ်းစားပါ။
- အခြားရရှိနိုင်မည့် ဝန်ဆောင်မှုများ အသုံးပြုပုံနှင့် စပ်လျှင်သည့် အချက်အလက်များကိုပေးပါ

ခွဲခြားဆက်ဆံခံရနိုင်ဖွယ်ရှိသူများ သို့မဟုတ် အကြံဖက်ခံရနိုင်ဖွယ်ရှိသူများ

- အမျိုးသမီးများ အချို့တိုင်းရင်းသားများ သို့မဟုတ် ဘာသာရေး အုပ်စု များ နှင့် စိတ်ဝဒနာ ရှင်များ



အခန်း ၄ မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် မိမိ၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များကို စောင့်ရှောက်ခြင်း

- ကူညီပေးရန်အသင့် ပြင်ဆင်ခြင်း
- စိတ်ဖိစီးမှုများကို ကိုင်တွယ်ခြင်း ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အလုပ်နှင့် ဘဝနေတိုင်မှု အကျင့်များ
- အနားယူခြင်းနှင့် စဉ်းစားဆင်ခြင်ခြင်း



ကူညီပေးရန်အသင့်ပြင်ဆင်ခြင်း

- အရေးပေါ်အခြေအနေများ။။
- ကူညီပေးသူအမျိုးမျိုး၏ မတူသော အခန်းကဏ္ဍနှင့် တာဝန်များကို လေ့လာပါ။
- သင့်နှင့် သင့်မိသားစု၏ လိုအပ်ချက်များကို စဉ်းစားပါ။
- အဆင်သင့်ဖြစ်မဖြစ် ရိုးသားသော ဆုံးဖြတ်ချက်ချပါ။

စိတ်ဖိစီးမှုများကို ကိုင်တွယ်ခြင်း-ကျန်းမာရေးနှင့် ညီသော အလုပ်နှင့် ဘဝနေထိုင်မှု အကျင့်များ

- ယခင်က ကြုံကြုံခံဖြေရှင်းနိုင်ရန် ကူညီပေးခဲ့သည့် အရာများနှင့် သင့်အား စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်စွာ နေနိုင်ရန် ပြုလုပ်ပေးနိုင်သည့် အရာများ အကြောင်း စဉ်းစားပါ။
- အချိန်အတိုလေးပင်ဖြစ်စေကာမူ အစားစားရန် အနားယူရန်နှင့် အပန်းဖြေရန် တို့အတွက် အချိန်ပေးပါ။
- သင် အလွန် ခြေကုန်လက်ပန်းကျ မောပန်းခြင်း မဖြစ်စေရန် သင့်လျော်သော အလုပ်ချိန် တခု ဖြစ်စေရန် ကြိုးစားပါ။
- ပြဿနာများအားလုံးကို ဖြေရှင်းပေးရန် တာဝန်မရှိသည်ကို အမှတ်ရပါ။

- လူအများအား ၎င်းတို့ဘာသာ စောင့်ရှောက်နိုင်ရန် အတွက် သင်လုပ်နိုင်သမျှ အားလုံးကို လုပ်ပေးပါ။
- အရက်၊ ကဖင်းဓာတ်နှင့် နီကိုတင်ဓာတ်များ သုံးစွဲခြင်းကို လျော့ချပြီး ဆရာ ဝန် မညွှန်သော ဆေးဝါးများ သုံးစွဲခြင်းကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။
- လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် ကူညီပေးသူများ မည်သို့ လုပ်ဆောင်နေသည်ကို ကြည့်ရှု ပြီး သင်လုပ်ဆောင် နေပုံများကိုလဲ ၎င်းတို့အား ကြည့်ရှုခိုင်းပါ။
- အချင်ချင်း ကူညီပေးနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေပါ။
- မိတ်ဆွေများ ချစ်ရသူများ သို့မဟုတ် ကူညီပေးနိုင်မည်ဟု သင်ယုံကြည် သူများနှင့် စကားပြောပါ။

အနားယူခြင်းနှင့် စဉ်းစားဆင်ခြင်ခြင်း

- အတွေ့အကြုံများကို ကြီးကြပ်ရေးမှူး၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် (သို့) ယုံကြည်ရသူ တယောက် ကို ပြောပြပါ။
- အခြားသူများအား သေးငယ်သည့် အကူညီများပင်ဖြစ်စေ သင်ပေးနိုင်ခဲ့သည့် အကူ အညီများကို အသိအမှတ်ပြုပါ။
- သင်ကောင်းကောင်းမွန်မွန် လုပ်နိုင်ခဲ့သည့် အရာများ မလုပ်နိုင်ခဲ့သည့် အရာများနှင့် သင်လုပ်နိုင်ခဲ့သော အတိုင်းအတာများကို ပြန်လည်စဉ်းစားပြီး လက်ခံရန် သင်ယူပါ။
- ဖြစ်နိုင်လျှင် သင့် လုပ်ငန်းနှင့် ဘဝပေးတာဝန်များကို တဖန်ပြန်မစမီ အချိန်ယူပြီး စိတ်ရော ကိုယ်ပါ အနားယူပါ။



**“PREPARE – LOOK – LISTEN – LINK – REST
– REFLECT”**

References

- <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/9789241548205-bur.pdf?ua=1>
- Guide for field workers (World Health Organization, War Trauma Foundation, World Vision International, 2011).