

PFA (စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကနဦးကူညီစောင့်ရှောက်မှု) နှင့် အခြေခံစိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှု

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကနဦးကူညီစောင့်ရှောက်မှုနှင့် အခြေခံစိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာပံ့ပိုးမှုပေးခြင်းသည် စိတ်လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့ပေးခြင်း လုပ်ဆောင်ချက်များ၏ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်ပြီး စိတ်ခံစားမှုများကိုပံ့ပိုးမှုပေးရန်၊ အဆိုးမြင်စိတ်များရှိလာပါက ရင်ဖွင့်ရန်နှင့် သောကပရိဒေဝဖိစီးခံစားနေရသူများကို ကူညီထောက်ပံ့ပေးရန်အတွက်ဖြစ်သည်။ သို့သော် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကနဦးကူညီစောင့်ရှောက်မှုသည် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်၊ ကပ်ရောဂါစသည့် အကျပ်အတည်းဘေးဒုက္ခများ ဖြစ်ပြီးပြီးချင်းတွင် ပိုမိုအသုံးပြုလေ့ရှိပြီး၊ စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးခြင်းကိုမူ မည်သည့်အချိန်တွင်မဆို အသုံးပြုနိုင်သည်။ ဤချဉ်းကပ်မှု နှစ်ခု၏အသေးစိတ်ကို အောက်ပါဇယားတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

	စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကနဦး ကူညီစောင့်ရှောက်မှု	အခြေခံစိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာပံ့ပိုးမှု
အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်	နာကျင်မှုခံစားနေရသူ၊ ပံ့ပိုးမှုလိုအပ်သူ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်သော ပံ့ပိုးမှုပေးခြင်းဖြစ်သည်။ အကျပ်အတည်းဘေးဒုက္ခ ဖြစ်ပြီးသောအချိန် ပုံမှန်အားဖြင့် အဖြစ်အပျက်ဖြစ်နေစဉ် သို့မဟုတ် ဖြစ်ပြီးပြီးချင်းတွင် ပံ့ပိုးမှု ပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုစောင့်ရှောက်မှုကို ကျွမ်းကျင်သူမှ ပေးသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပေးခြင်း မဟုတ်သလို စိတ်ကုထုံးပေးခြင်းလည်း မဟုတ်ပါ။	ဘေးဒုက္ခကြုံတွေ့နေရသူအနေဖြင့် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် အပြုသဘောဆောင်သော ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနည်းများ ရှာဖွေနိုင်ရန်အတွက် ရည်ရွယ်၍ တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်း အလိုက် ပံ့ပိုးမှုပေးသော စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာပံ့ပိုးမှု ဖြစ်သည်။ ထိုစောင့်ရှောက်မှုကို ကျွမ်းကျင်သူမှ ပေးသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပေးခြင်း မဟုတ်သလို စိတ်ကုထုံးပေးခြင်း လည်း မဟုတ်ပါ။
အခြေခံ သဘောတရားများ	ကြည့်ပါ၊ နားထောင်ပါ နှင့် ချိတ်ဆက်ပါ ကြည့်ပါ - လုံခြုံမှု၊ သိသာထင်ရှားသော အရေးပေါ်အခြေခံ လိုအပ်ချက်များရှိသောသူ၊ ပြင်းထန်သော စိတ်သောကပရိဒေဝ ဖိစီးမှု လက္ခဏာများ ရှိသောသူ နားထောင်ပါ - အကူအညီလိုအပ်နိုင်သောသူထံ ချဉ်းကပ်ပါ။ သူတို့၏ လိုအပ်ချက်များ၊ စိုးရိမ်မှုများကို မေးပါ။ သူတို့ပြောသည်ကို နားထောင်၍ စိတ်တည်ငြိမ်အောင် ကူညီပေးပါ။ ချိတ်ဆက်ပါ - စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို ဖြေဖျောက်နိုင်ရန်၊ ဝန်ဆောင်မှုများ ရယူနိုင်ရန်၊ ပြဿနာများကို ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းနိုင်ရန်၊ သတင်းအချက်အလက်များ ပေးနိုင်ရန်၊ ချစ်ခင်သောသူများ၊ လူမှုဆက်ဆံရေးပံ့ပိုးပေးသော အဖွဲ့များနှင့် ချိတ်ဆက်နိုင်ရန် ကူညီပေးပါ။	ထိရောက်သောနားထောင်ခြင်း အာရုံစိုက်နားထောင်၍ အကြားအာရုံ၊ အတွေးနှင့် ခံစားချက်များ သက်ဝင်လှုပ်ရှားနေပါစေ။ နားထောင်သူသည် အာရုံဝင်စားမှု အပြည့်ရှိရမည့်အပြင် နားလည်မှု၊ တုံ့ပြန်နိုင်စွမ်းတို့အပြင် မျှဝေသွားသော စကားများကို မှတ်မိနိုင်စွမ်းရှိရန် လိုအပ်သည်။ ထိရောက်သော နားထောင်ခြင်းတွင် ဇာတ်ကြောင်းပြောနေသူ နှင့် မျက်လုံးအကြည့်ဆုံခြင်း၊ ခေါင်းငြိမ်ခြင်း၊ စိတ်ခံစားချက်နှင့် လိုက်လျောညီထွေသော ကိုယ်အမူအယာပြုမှုခြင်းတို့ ပါဝင် သည်။ တစ်စုံတစ်ယောက်၏ ခံစားချက်များကို လက်ခံရန် နားနှင့် နှလုံးသားကို ဖွင့်ပေးခြင်းသည် အဓိကသဘောတရား ဖြစ်သည်။

ဘယ်သူကပေးမလဲ	စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကနဦးကူညီစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကနဦးကူညီစောင့်ရှောက်မှုကို ဘေးဒုက္ခများ ထိခိုက်ခံစားရသည့် ရပ်ရွာလူထုထံသို့ ကနဦး ပံ့ပိုးကူညီမှုများ ပြုလုပ်ပေးသည့် လူသားချင်းစာနာထောက်ထားသော လုပ်ငန်းများကို လုပ်ဆောင်သောသူများအတွက် ဦးတည်ရေးဆွဲ ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ သို့ရာတွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကနဦး ကူညီစောင့်ရှောက်မှု၏ အခြေခံသဘောတရားများနှင့် ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်များကို လေ့ကျင့်သင်ကြားထားသည့် မည်သူမဆို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကနဦးကူညီစောင့်ရှောက်မှုကို ပံ့ပိုးနိုင်ပါသည်။	နားထောင်သူများ အမှန်တကယ် အာရုံစိုက်နားထောင်လိုစိတ်ရှိသူနှင့် သူတို့၏ လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်းများကို အခြေခံ၍ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပံ့ပိုးမှု အနည်းငယ်မျှကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်သည့် မည်သူမဆိုသည် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေး အထောက်အပံ့သင်တန်း သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပံ့ပိုး ဆွေးနွေးမှုသင်တန်းများ မရထားလျှင် တောင်မှ ဤဝန်ဆောင်မှုကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသည်။ ထိုသူများထဲတွင် သူငယ်ချင်း၊ မိသားစုဝင်များ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ စကားပြောရန် ယုံကြည်ရသောသူ မည်သူမဆို ပါဝင်ပါသည်။
ဘယ်သူ့ကိုပေးမှာလဲ	သောကပရိဒေဝဖိစီးမှု ဖြစ်စေသည့် ကိစ္စရပ်များ၊ အခြေအနေများကို ကြုံတွေ့ခံစားရပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကနဦးကူညီစောင့်ရှောက်သူနှင့် စကားပြောလိုသည့် စိတ်ဆန္ဒရှိသူ မည်သူမဆိုကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသည်။	သောကပရိဒေဝဖိစီးမှုဖြစ်စေသည့် ကိစ္စရပ်များ၊ အခြေအနေများကို ကြုံတွေ့ခံစားရပြီး သူတို့ယုံကြည် သောသူနှင့် စကားပြောလိုသည့် စိတ်ဆန္ဒရှိသူ မည်သူမဆိုကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသည်။
ဘယ်နေရာ	အကူအညီပေးသူရော၊ အကူအညီရယူသူပါ အန္တရာယ်ကင်းဝေးပြီး လုံခြုံသည့် မည်သည့် နေရာတွင်မဆို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကနဦးကူညီစောင့်ရှောက်မှုကို ပြုလုပ်နိုင် ပါသည်။ အကောင်းဆုံးသည် သက်တောင့်သက်သာ ရှိသောနေရာပင် ဖြစ်သည်။	အန္တရာယ်ကင်းဝေးပြီး လုံခြုံသည့် မည်သည့်နေရာတွင်မဆို စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ အကောင်းဆုံးသည် သက်တောင့်သက်သာ ရှိသောနေရာပင် ဖြစ်သည်။
ဘယ်အချိန်	စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကနဦးကူညီစောင့်ရှောက်မှုကို သောကပရိဒေဝ ဖိစီးမှုဖြစ်စေသည့် ဖြစ်ရပ်နှင့် ကြုံတွေ့ပြီးပြီးချင်းမှာ ပံ့ပိုးပေး လေ့ရှိပါသည်။ သို့သော် တစ်စုံတစ်ယောက်အနေဖြင့် သောကပရိဒေဝဖိစီးနေရပြီး စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာပံ့ပိုးမှုနှင့် လက်တွေ့ကျသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကနဦးကူညီစောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်ခဲ့မည်ဆိုပါက နောက်ပိုင်း အချိန်အတန်ကြာသည့် အခါမှ ပံ့ပိုးပေးတာမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။	အခြေခံစိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာပံ့ပိုးမှုသည် လိုအပ်ချက်ပေါ်မူတည်၍ မည်သည့် အချိန်မဆို ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသည်။

ကြည့်ပါ



မြင်သာသော အရေးပေါ်အခြေအနေ
လိုအပ်နေသောသူများ၏
လိုခြုံရေးအတွက် စဉ်းစားပါ

နားထောင်ပါ



- အကူအညီလိုအပ်နေသောသူထံသို့ ချဉ်းကပ်ပါ
- လိုအပ်ချက်နှင့် စိတ်ပူပန်မှုတွေကို မေးမြန်းပါ
- စိတ်တည်ငြိမ်မှုရအောင် ကူညီနားထောင်ပေးပါ

ချိတ်ဆက်ပါ



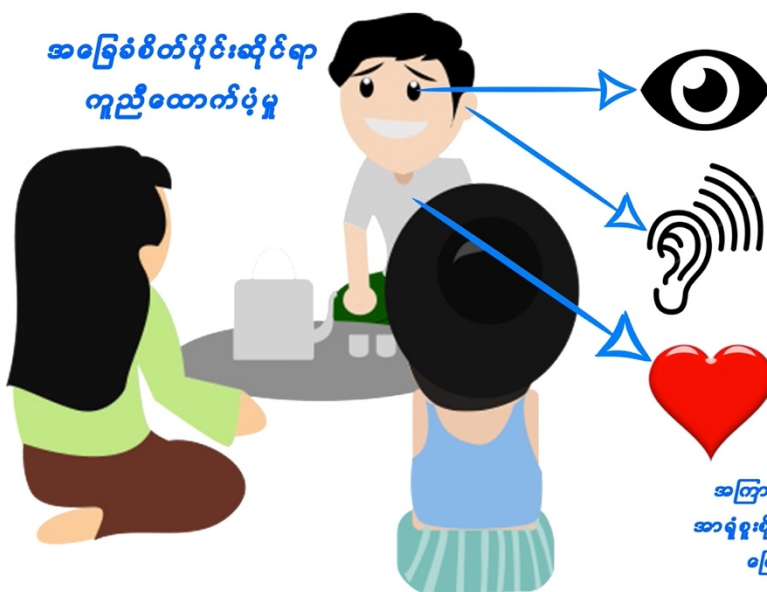
- ကူညီပါ**
- အခြေခံ ပူပန်မှုများကိုရည်ညွှန်းပါ
 - ဝန်ဆောင်မှုများရယူပါ
 - ပြဿနာကို ရှာဖွေပါ
 - အချက်အလက်များပေးပါ

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကနဦးကူညီစောင့်ရှောက်မှု

အရေးပေါ်အခြေအနေ သို့မဟုတ် ဒုက္ခကြုံတွေ့ခဲ့ရခြင်းအတွက် ကူညီပေးသော နည်းလမ်းတစ်ခု

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကနဦးကူညီစောင့်ရှောက်မှုဆိုသည်မှာ

ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည်များကို အသေးစိတ် တွေ့ဆုံမေးမြန်းခြင်း၊ ဆွေးနွေးခြင်း မဟုတ်ပါ။



မျက်စိ - ထိရောက်စွာနားထောင်သူသည် စကားပြောသူထံသို့ အာရုံအပြည့်အဝ ပေးထားရမည့်အပြင် ကိုယ်အမူအယာအားဖြင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုကိုလည်း မျက်ခြေမပြတ် ကြည့်နေရမည်။

နား - ထိရောက်စွာနားထောင်သူသည် ဘာပြောသွားသည်ကို နားထောင်ရမည့် အပြင်၊ ဘာမပြောသွားသည်ကိုလည်း နားထောင် လေ့လာရမည်။ စကားပြောသူ၏ လိုအပ်ချက်များ၊ စိတ်ခံစားချက်များ နှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို သေချာနားလည်အောင် လုပ်ရမည်။

နှလုံးသား - ထိရောက်စွာနားထောင်သူတွင် စိတ်ထပ်နိုင်ခြင်း၊ လက်ခံပေးနိုင်ခြင်းနှင့် စစ်မှန်သော သဘောထားထားရှိနိုင်ခြင်း တို့ရှိရမည်။ စကားပြောသူသည် သူ၏စကားကို နားထောင်ပေးနေခြင်း၊ နားလည်ပေးနိုင်ခြင်းဖြင့် ပွင့်လင်းပြီး စစ်မှန်သော ပတ်ဝန်းကျင်မှ လက်ခံပေးနေသည်ကို ခံစားသိရှိနိုင်မည်။

နားထောင်ခြင်း

အကြားအာရုံ၊ အတွေးများဖြင့် ဂရုတစိုက် နားထောင်ပါ။
အာရုံစူးစိုက်မှု၊ နားလည်ပေးမှု အပြည့်အဝဖြင့် နားထောင်ပါ။
ပြောပြသည်များကိုလဲ စိတ်ဖြင့်မှတ်သားထားပါ။

သတိပြုရန်

ဆောင်ရန်

- စကားပြောရန် တိတ်ဆိတ်သောနေရာရှာပါ။
- သင်နားထောင်နေကြောင်းကို ပြသပါ။
- စိတ်ရှည်၍ တည်ငြိမ်မှုရှိပါ။
- အကယ်၍ သင့်ထံတွင် သတင်းအချက်အလက်ရှိပါက ပေးပါ။
(သင်သိသောအချက်များနှင့် မသိသောအချက်များကို ရှိသားစွာ ပြောပြပါ။)
- ရိုးရှင်းစွာပြောပါ။ (ဘေးဒုက္ခကြုံတွေ့နေရသူသည် ရှုပ်ထွေးသော ညွှန်ကြားချက်များကို ရယူရန် ခက်ခဲနိုင်သည်။)
- သင်ကြားရသော ခံစားချက်များကို အသိအမှတ်ပြုပေးပါ။
- ပြောကြားသူ၏ အားသာချက်များကို အသိအမှတ်ပြုပေး၍ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်သော နည်းလမ်းများရှာဖွေရာတွင် ကူညီပေးပါ။

ရှောင်ရန်

- စကားပြောရန် အတင်းအကျပ်ဖိအားမပေးရပါ။
- သူတို့၏ခံစားချက်များကို ဝေဖန်ခြင်း၊ ဖယ်ထုတ်ခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။
- စကားပြောနေစဉ်ကြားဖြတ်ပြောခြင်း၊ အလျင်လိုခြင်းများမပြုလုပ်ရပါ။
- သူတို့ကို သင့်ပြဿနာများ ပြောပြခြင်း၊ မည်သူ တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ သတင်းအချက်အလက်များကို မျှဝေခြင်းများ မပြုလုပ်ရပါ။
- မတည်နိုင်သောကတိများ မပေးရပါ။
- သင်မသိသောကိစ္စများကို ရမ်းသန်းပြောဆိုခြင်း မပြုရပါ။
- သင်သည်ပြဿနာအားလုံးကို ဖြေရှင်းပေးနိုင်သကဲ့သို့ မပြုမူရပါ။
- ပြောကြားသူ၏ အားသာချက်များနှင့် ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းအားများကို ဖယ်ရှားလိုက်ခြင်းမျိုး မပြုလုပ်ပါနှင့်။