



နွေဦးပန်းဖူးလေးများ - ခက်ခဲကြမ်းတမ်းမှုကြားက ရှင်သန်လာသော
 မြန်မာ့ကလေးငယ်များ
 သင်ခန်းစာအစီအစဉ်

ဤသင်ခန်းစာများကို မြန်မာ့ ကျွမ်းကျင်သူသင်တန်းနည်းပြများနှင့် အတူပြင်ဆင်ထားခြင်းဖြစ်ပြီး
 ပညာသင်ကြားပေးသူ ဆရာ/ဆရာမများနှင့် ကလေးပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအား ကလေးငယ်များနှင့် လူငယ်များကို
 စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ အကူအညီများပေးအပ်ရာတွင် လိုအပ်သည့် အကြံဉာဏ်နှင့် လမ်းညွှန်ချက်များ
 ထည့်သွင်းထားပါသည်။

မာတိကာ

နောက်ခံအကြောင်းအရာ

- ၇ ကျနော်တို့ဒီကိုဘယ်လိုရောက်လာတာလဲ
- ၁၀ ဒဏ္ဍိသင်ခန်းစာများ ကို မည်သို့အသုံးပြုမှာလဲ
- ၁၁ သင်တန်းဆရာများနှင့် မိတ်ဆက်
- ၁၃ လမ်းညွှန်စာအုပ်ရေးသားသူများ

သင်ခန်းစာအစီအစဉ်

- ၁၄ သင်ခန်းစာ (၁) နေရပ်စွန့်ခွာခြင်းနှင့် မတည်ငြိမ်မှုများ၏ သက်ရောက်မှုများ
- ၃၆ သင်ခန်းစာ (၂) ကလေးများနှင့် လူငယ်များအတွက် ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေး လေ့ကျင့်ခန်းများ
- ၅၆ သင်ခန်းစာ (၃) မိမိကိုယ်မိမိ စောင့်ရှောက်ခြင်း၊ ထို့နောက် ကလေးသူငယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း

၇၇ အထောက်အကူပေးသူများအတွက် ဆွေးနွေးပွဲ လမ်းညွှန်များ

- ၈၀ ကျွန်ုပ်တို့အကြောင်း

နောက်ခံအကြောင်းအရာ

၂၀၂၁ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ (၁) ရက်နေ့၌ စစ်အာဏာသိမ်းမှုနှင့်မြန်မာနိုင်ငံကြိုတွေ့လိုက်ရသည်။ နောက်ပိုင်း လများတွင် အကြမ်းဖက်မှုသည် တစ်နိုင်ငံလုံးကို ဝါးမျို၍ မြန်မာစစ်တပ်၏ အကြမ်းဖက်မှုများကို ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ရသူ ကလေးငယ်များ၊ လူငယ်များအပါအဝင် နေရပ်စွန့်ခွာ တိမ်းရှောင်ရသူအရေအတွက် ၅ သိန်းနီးပါးအထိ အလျင်အမြန် တိုးပွားလာခဲ့သည် ([Myanmar Country Office. Humanitarian Situation Report No. 2](#), March 31, 2022)။ မကြာသေးမီက ကိန်းဂဏန်းများအရ အကြမ်းဖက်မှုနှင့်အတင်းအကြပ်ဖယ်ရှားမှုများမှာ မြင့်တက်နေဆဲဖြစ်ပြီး တစ်နှစ်ခန့် အကြာ ၂၀၂၂ ခုနှစ် ဧပြီလ၌ မိမိတို့၏နေအိမ်များမှထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ရသူပေါင်း ၉ သိန်းနီးပါးရှိလာသည့် အနက် တစ်သိန်းခွဲခန့်မှာ ကလေးငယ်များဖြစ်သည် (Save the Children, 2022) ([Frontier](#), April 2022)။ အဆိုပါ ကလေးငယ်များ၏ ခန့်မှန်းခြေ ၃၇ ရာခိုင်နှုန်းခန့်မှာ အစာရေစာငတ်မွတ်မှု၊ နာမကျန်းဖြစ်မှုနှင့် ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှုတို့ကို ခံနိုင်ရည် အားနည်းပါးစွာဖြင့် နေထိုင်ကြရသူများဖြစ်သည် ([Save the Children, Jan. 28, 2022](#))။ “ကလေးငယ်များအနေနဲ့ ပဋိပက္ခရဲ့ဒဏ်ခံနေရတာကို ကျွန်မတို့နောက်တစ်ဖန်မြင်နေရပါတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ် အတွင်းမှာပဲ မြန်မာနိုင်ငံတစ်ဝန်း တုန်လှုပ်ချောက်ချားစရာ ကလေးငယ်ပေါင်းတစ်သိန်းခွဲလောက် အိုးမဲ့အိမ်မဲ့ ဖြစ်သွားခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီ ကလေးငယ်တစ်သိန်းခွဲဟာ သူတို့ရဲ့သူငယ်ချင်းတွေ၊ ကျောင်းတွေ၊ အိမ်တွေနဲ့ တစ်ကွဲ တစ်ပြားစီဖြစ်နေကြပါပြီ။ ရွေးချယ်စရာမရှိတော့လို့ ကလေးတွေနဲ့ သူတို့ရဲ့ မိသားစုတွေ ဟာ ထွက်ပြေးခဲ့ရတာပါ။ သူတို့တွေတောထဲကို မဖြစ်မနေသွားရောက်ပုန်းအောင်းပြီး အလွန်ဆိုးရွားလှတဲ့ အခြေအနေတွေနဲ့ နေထိုင်နေရ တာကို ကျွန်မတို့ တွေ့မြင်နေရပါတယ်။”

- အင်ဂါအက်ရှင်း၊
အမှုဆောင်အရာရှိချုပ် ၊ Save
the Children International

နေရပ်စွန့်ခွာတိမ်းရှောင်ရသူ ၉၀၀,၀၀၀ နီးပါးအပြင် စစ်တပ်၏ ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်ကြောင့် လူပေါင်းသောင်းနှင့်ချီ၍ အိန္ဒိယနိုင်ငံနှင့် ထိုင်းနိုင်ငံများသို့ ထွက်ပြေးခဲ့ရသည်။ ၁၉၈၀ ခုနှစ်များနှင့် ၁၉၉၀ ခုနှစ် များဆီက မြန်မာနိုင်ငံမှ လှိုင်းလုံးသဖွယ် ရွှေ့ပြောင်းဝင်ရောက်လာသူများနှင့် ကွဲပြားစွာပင် အိန္ဒိယနှင့် ထိုင်း နှစ်နိုင်ငံလုံးသည် ဒုက္ခသည်များကို လက်ခံလိုခြင်း မရှိကြသောကြောင့် ၎င်းတို့မှာ ဥပဒေကြောင်းအရ မတင်မကျ အနေအထားဖြင့် နယ်စပ် ဖြတ်ကျော်ရောက်ရှိလာပြီး အခြေခံရပ်ပိုင်း၊ စိတ်ပိုင်းလိုအပ်ချက်အတွက် မိသားစုနှင့်မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း များအပေါ် မှီခိုနေရသူများ ဖြစ်သွားကြသည်။

 ၅၅၈,၀၀၀ ၂၀၂၁ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ (၁) ရက်နေ့ နောက်ပိုင်း နေရပ်စွန့်ခွာတိမ်းရှောင်ရသူ (IDP) ဦးရေ (UNHCR)	 ၅,၀၀၀,၀၀၀ လူသားချင်းစာနာမှုအကူအညီလိုအပ် နေသောကလေးသူငယ်ဦးရေ
 ၃၇၀,၄၀၀ ၂၀၂၁ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလမတိုင်ခင် နှစ်ရှည်လများ နေရပ်စွန့်ခွာတိမ်းရှောင်ရသူဦးရေ (OCHA)	 ၁၄,၄၀၀,၀၀၀ အကူအညီလိုအပ်နေသူဦးရေ

မြန်မာနိုင်ငံ၏လူသားချင်းစာနာမှုအခြေအနေနှင့်ပတ်သက်၍ [Unicef, 2022 March Report](#) မှရရှိသော ၂၀၂၂ ခုနှစ် မတ်လ ကိန်းဂဏန်းများ

ဆရာဆရာမများအပါအဝင် အလျှော့မပေးသောပြည်သူ့ဝန်ထမ်းများ၏အာဏာဖီဆန်ရေးလှုပ်ရှားမှု (CDM) ကို ဗဟိုပြု၍ ပြည်သူအပေါင်းက စစ်အာဏာသိမ်းမှုကို တစ်နိုင်ငံလုံး တစ်ခဲနက် တုံ့ပြန်ခဲ့ကြသည်။ ဤလှုပ်ရှားမှုတို့အပြင် လုံခြုံမှုမရှိတော့ခြင်းကြောင့် သမားရိုးကျ အစိုးရ ပညာရေးစနစ် ရပ်ဆိုင်းခဲ့ပါသည်။ ယင်းနေရာ၌ ပြင်ပ ပညာရေးအဖွဲ့အစည်းများ၊ အချို့သော CDM ဆရာဆရာမများဦးဆောင်သည့် ပညာရေးဝန်ဆောင်မှုများ ပေါ်ထွန်းလာခဲ့သည်။ အမေရိကန် ငြိမ်းချမ်းရေးအင်စတီကျု (USIP) နှင့် အကန့်အသတ်မထား မျိုးဆက် (NLG) တို့ ပူးပေါင်း၍ CDM ဆရာဆရာများ၊ မိဘများနှင့်ပြုစု စောင့်ရှောက် သူများအသုံးပြုနိုင်မည့် ပဋိပက္ခ သို့မဟုတ် နေရပ်စွန့်ခွာမှုကြောင့် ထိခိုက်ခံစားရသော အန္တရာယ်ကျရောက်လွယ်၊ ထိခိုက်လွယ်သည့် ကလေးငယ်များနှင့် လူငယ်များအတွက် ပညာရေး သင်ထောက်ကူ သင်ခန်းစာများ ရေးဆွဲခဲ့သည်။

နေရပ်စွန့်ခွာ တိမ်းရှောင်လာသော ကလေးငယ်များသည် လေကြောင်းတိုက်ခိုက်မှုများနှင့် လက်နက်ကြီးပစ်ခတ်မှု များကြောင့် အထိတ်တလန့်ဖြစ်နေသလို အမြဲစိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့စိတ်ဖြင့်နေထိုင် ကြရသည်။ ဇန်နဝါရီလထုတ် Unicef အစီရင်ခံစာ၌ ကလေးငယ်ဦးရေ ၁၀၀ အသက်ဆုံးရှုံးခဲ့ရကြောင်း ဝမ်းနည်းဖွယ် ဖော်ပြထားပါသည်။ အသက်ရှင်သန်နိုင်ရေး ရုန်းကန်နေရသော မိဘများအနေဖြင့်လည်း မိမိတို့သားသမီးများ၏ စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် ကူညီပေးမှုမပြုနိုင်ကြပါ။ “An entire generation at risk: Myanmar’s children traumatised after a year of violence” ဟူသော ခေါင်းစဉ်ဖြင့် Frontier ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်၌ ဆိုးရွားလှသော အခြေအနေများကို ထုတ်ဖော်ရေးသားထား သည် (Frontier, April 2022)။

သုတေသီ ကျော်ဇင်ခိုင် [et al.,(pending publication) 2022] ၏ လေ့လာရေးသား ချက်မှာ “ ၂၀၂၁ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ ၁ ရက် စစ်အာဏာသိမ်းချိန်ကတည်းကပင် ဆန့်ကျင်ဆန္ဒပြပွဲများ၌ မြန်မာ နိုင်ငံတစ်ဝှမ်းမှ လူငယ်များပါဝင်ခဲ့ကြသည်။ လူမျိုးရေးကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာများလည်း ပို၍ရှေ့တန်း ရောက်လာရာ အထူးသဖြင့် ပိုမိုငယ်ရွယ်သောမျိုးဆက် (Gen Z) အကြား၌ဖြစ်ပြီး နိုင်ငံကိုပြန်လည် တည်ဆောက်လိုသော ပြင်းပြသည့်စိတ်ဆန္ဒတစ်ခုရှိနေကြပါသည်” ဟူ၍ဖြစ်သည်။

ဤစီမံချက်အနေဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း နေရပ်စွန့်ခွာတိမ်းရှောင်ရမှုနှင့်အကြမ်းဖက်မှုဒဏ် ခံစား ရသောပြည်သူများအတွက် အထူးသဖြင့် ကလေးငယ်များ/လူငယ်များနှင့် ၎င်းတို့ကိုပြုစု စောင့်ရှောက် သူများအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအထောက်အကူပြုသည့်အရာများ ပံ့ပိုးနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ထားသည်။

အထူးသဖြင့် ကလေးငယ်များ၊ လူငယ်များသည် နေရပ်မှတိမ်းရှောင်ထွက်ပြေးရခြင်း၊ ဆူပူအုံကြွခြင်းနှင့် အကြမ်းဖက်မှုတို့ကိုတွေ့ကြုံရခြင်းတို့ကြောင့် ထိခိုက်မည့်အန္တရာယ်ရှိနေပါသည်။ နေရပ်မှအတင်းအကျပ် ဖယ်ရှားခံခဲ့ရသော၊ ပဋိပက္ခဒဏ်ခံစားခဲ့ရသော ကလေးငယ်များ၊ လူငယ်များအနေဖြင့် အလွန်ကြောက်ရွံ့ ထိတ်လန့်စရာ၊ နာကျင်ကြေကွဲစရာအဖြစ်အပျက်များကို မျက်ဝါးထင်ထင်တွေ့ခဲ့ သို့မဟုတ် ကိုယ်တိုင် တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ကြရသည်။ နေရပ်မှစွန့်ခွာတိမ်းရှောင်လာခဲ့ရသော ကလေးငယ်တစ်ဦး/ လူငယ်တစ်ဦး၏ ဘဝမှာ အလွန်ပင် သေချာရေရာမှုမရှိပါ။ စိတ်ဖိစီးမှု မြင့်မားသည့်အခြေအနေ၌ နေထိုင်ရသော ကလေးငယ်များ အဖို့ စိုးရိမ်ပူပန်မှု၊ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းမှု၊ ထိခိုက်မှုနောက်ပိုင်းစိတ်ဖိစီးမှု ဝေဒနာ (PTSD) ၊ မိမိကိုယ်ကိုအန္တရာယ် ပြုမှုနှင့် သေကြောင်းကြံစည်ရန် အတွေးဝင်လာမှုအပြင် စိတ်ခံစားချက် အစွန်းရောက် မတည်မငြိမ်ဖြစ်မှုများ အပါအဝင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကျပ်အတည်းများ ပေါ်ပေါက်လာမှုကို နိုင်ရန်နည်းပါးကြသည်။

ကလေးငယ်များ ကောင်းမွန်စွာ ရှင်သန်ကြီးထွား ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန် ချစ်ခြင်းမေတ္တာ၊ ဂရုစိုက် စောင့်ရှောက်မှု၊ လုံခြုံမှု၊ နေ့စဉ်ဘဝတွင် ပုံမှန်လှုပ်ရှားနေမှု နှင့် သက်သောင့်သက်သာရှိမှု တို့လိုအပ်ကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ သိပါသည်။ အဆိုပါအချက်များ ကာလအတန်ကြာ ပျောက်ဆုံးပျက်စီးသွားသည့်အခါ ၎င်းတို့၏ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး အပေါ် ဘဝတစ်သက်တာလုံး ထိခိုက်သက်ရောက်မှုများ ရှိလာကြသည်။ ကပ်ဘေးကာလ နောက်ခံအကြောင်းအရာများနှင့် တွေ့ကြုံရ သောကလေးငယ်များတွင် ထိုသို့သော အခြေအနေများ လျော့နည်း ပျောက်ဆုံးကုန်ကြသည် (Mansur 2021) ။

စိတ်ဖိစီးစေသောဟော်မုန်းများ၊ ကော်တီဆိုများနှင့်အက်ဒရီနာလင်းများ တောက်လျှောက်ထွက်လာမှု နှင့် အတူ စိတ်ဒဏ်ရာရရှိမှုက ရုပ်ပိုင်း၊ ခံစားချက်ပိုင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးတို့ကို ထိခိုက်လာစေပါ သည်။

“ဒါက ရုပ်ခန္ဓာက နေရပ်စွန့်ခွာလိုက်ရတာ ဒါမှမဟုတ် အကြမ်းဖက်မှုက ရုပ်ခန္ဓာကို ထိခိုက်စေတာဆိုရင် စိတ်ကိုလဲ ထိခိုက်စေသလို အာရုံကြောများကိုလဲ သက်ရောက်စေပါတယ်

- ဆမီရာရီဖူဘာရာ
စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့်စိတ်ဒဏ်ရာအထူးကျွမ်းကျင်သူ

ကလေးငယ်များနှင့်လူငယ်များအတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အကူပေးရန်လိုအပ်သည့် အရေးကြီး လမ်းညွှန်ချက်ကို ပညာပေးသူများနှင့်ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအားရရှိစေခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ လူ့အသိုင်းအဝိုင်း အတွင်းရှိ ကလေးငယ်များ/လူငယ်များ၏ စိတ်ကျန်းမာရေး၊ ရုပ်ကျန်းမာရေး၊ ခံနိုင်ရည်နှင့် ဘက်စုံကာယစိတ္တ သုခနှစ်ဖြာမြှင့်တင်ပေးနိုင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ ရည်ရွယ်ချက်ကြီးစွာထားရှိသည်။

စိတ်ကျန်းမာရေး သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအထောက်အကူပေးမှုအယူအဆသည် မြန်မာနိုင်ငံရှိ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ အတော်များများအတွက် အသစ်အဆန်းဖြစ်နိုင်သည်။ ကလေးငယ်များနှင့်လူငယ်များ ၎င်းတို့အစွမ်းအစရှိသလောက်တိုးတက်မြင့်မားလာချိန် ၎င်းတို့ကို အထောက်အကူပေးမည့် မုချအသုံးဝင်သော နည်းလမ်းများကို အွန်လိုင်းအထူးပြုစီစဉ်မှုများမှတစ်ဆင့် ပညာပေးသူများနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများသို့ပေးအပ်နိုင်ရေး ဤကုစားပေးမှုကနဦးလုပ်ဆောင်ချက်များကို စီစဉ်ရေးဆွဲ ထားသည်။

ဤကနဦးလုပ်ဆောင်ချက်များသည်

- အကြမ်းဖက်မှုများ၊ မတည်ငြိမ်မှုနှင့် လုံခြုံမှုမရှိခြင်းတို့ကိုခံစားခဲ့ရသော ကလေးငယ်များနှင့် လူငယ်များ အပေါ် နေရပ်စွန့်ခွာတိမ်းရှောင်ရခြင်းနှင့်စိတ်ဒဏ်ရာရခြင်းတို့၏အကျိုးသက်ရောက်မှု များကို ဆရာ ဆရာမများနှင့်ပညာပေးသူများ နားလည်သဘောပေါက်ကြောင်းသေချာစေရန်၊
- ကပ်ဘေးအကျပ်အတည်းများကြောင့်ထိခိုက်နစ်နာရသော ကလေးငယ်များနှင့်လူငယ်များအတွက် အကာအကွယ်၊ စောင့်ရှောက်မှုနှင့်ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုရှိရေးကွန်ရက်ပိုမိုအားကောင်းလာစေရန်နှင့်ကပ် ဘေးအကျပ်အတည်းများ၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာသက်ရောက်မှုများပြေလျော့အောင်ဆောင်ရွက်ရာ၌ ထိရောက်မှုပိုရှိစေမည့် အရေးကြီးသော၊ ဦးတည်ချက်ထားရှိသောကုစားမှုအလေ့အကျင့်များ ပံ့ပိုး ပေးခြင်းမှတစ်ဆင့် ပညာပေးသူများ၏စွမ်းရည်နှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ၏ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှု ပိုမို တိုးတက်လာစေရန် ရည်ရွယ်ထားသည်။

“ကလေးငယ်တစ်ဦးဟာ အချိန်ခဏလေးအတွင်းမှာပဲ အချစ်ခံလာရမယ်၊ အခြေအနေသစ်နဲ့ အသားကျလာမယ်၊ လိုလိုလားလားရှိတဲ့ဆက်ဆံရေးနဲ့တွေ့လာရမယ်ဆိုရင် သူတို့က ဘဝဆိုတာ လုံခြုံတယ်၊ အရေးပါတယ်၊ အခြား သူတွေကိုယုံကြည်လို့ရတယ်လို့ တကယ့်ကိုပဲသိလာကြတယ်။”

- ဒေါက်တာခရစ္စတီနာဘတ်သဲလ်
ပါမောက္ခ၊ ဘလွန်းဘွဲ့ပြည့်သူ့ကျန်းမာရေးကျောင်း
ဂျန်ဟော့ပ်ကင်းစိတ်ကွဲသိုလ်

ကျွန်တို့ ဒီကိုဘယ်လိုရောက်လာကြသလဲ

အကန့်အသတ်မထားသောမျိုးဆက် (NLG) သည် သင်ခန်းစာ ဗွီဒီယိုများကိုသာ ဖန်တီးပေးနေခြင်း မဟုတ်ဘဲ လက်တွေ့ သင်ယူမှုအတွေ့အကြုံများလည်း ရှိကြသည်။ ဤစီးရီးများထဲတွင် အခြေခံ အားဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံမှ ကလေးငယ်များ၊ လူငယ်များအပြင် ပညာပေးသူများနှင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် အရေးပါသော လမ်းညွှန်မှုများကို ကျွမ်းကျင်သူများက ပို့ချပေးထားသည်။ ဗွီဒီယိုများနှင့်လမ်းညွှန်စာအုပ်များကို ဒေသအလိုက် အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ အထူးပြုဖန်တီးရေးသား ထားခြင်းဖြစ်သော်လည်း တစ်ကမ္ဘာလုံး အတိုင်းအတာ ဖြင့်လည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ မျှော်မှန်းချက်မှာ မည်သည့်နေရာမှမဆို အများပြည်သူနှင့် ကလေးငယ်များ အကျိုးရှိစေရန်ဖြစ်သည်။

Mansur (2021) မှ ကောက်နုတ်ချက် ကိုကြည့်ပါ

ကမ္ဘာကြီးသည် “ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကာလနှောင်းပိုင်းမှစတင်၍ ရွှေ့ပြောင်းသွားလာ နေထိုင်လျက်ရှိသူဦးရေ အများဆုံးအခြေအနေနှင့် လတ်တလော ရင်ဆိုင်နေရသည့် (Esthimer, 2014)။ ပဋိပက္ခဒဏ်ခံစားနေရသော နေရာများ၌နေထိုင် လျက်ရှိသည့် ကလေးငယ် အရေအတွက် တိုးပွားလာခြင်း၊ ၎င်းတို့အပေါ် ကျူးလွန်နေသည့် စိုးရိမ်ဖွယ်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများ တိုးပွားလာခြင်းတို့ကို ထောက်ဆခြင်းအားဖြင့် ထိခိုက်လွယ်ကာ ပဋိပက္ခဒဏ်ခံစားနေရ သူများအတွက် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စိန်ခေါ်မှုများသည် ယခင်တွေ့ထင်ထားသည်ထက် များစွာသာလွန် နေကြောင်း ကုလသမဂ္ဂက အသိအမှတ်ပြုလာရသည်။ ခန့်မှန်းချက်များအရ အဆိုပါလူဦးရေ၏ ၂၂ ရာခိုင်နှုန်း သို့မဟုတ် ယင်းထက်ပိုသောပမာဏတွင် စိတ်ကျန်းမာရေး အခြေအနေတစ်ရပ် ရှိနေကြသည် (Charlson et al. 2019;

ပဋိပက္ခအသစ်နှင့် ရွှေ့ပြောင်းရစေသော အကြောင်းရင်းများကြောင့် ပျမ်းမျှအားဖြင့် တစ်ရက်လျှင် လူပေါင်း ၃၇,၀၀၀ ခန့် ၎င်းတို့အိမ်ကိုစွန့်ခွာ နေရခြင်းနှင့်အတူ လက်ရှိအချိန်တွင် ကလေးဒုက္ခသည်များ၏ ၃၀.၄ ရာခိုင်နှုန်းက ထိခိုက်မှုနောက်ပိုင်း စိတ်ဖိစီးမှုဝေဒနာကိုလည်းကောင်း၊ ၂၆.၈ ရာခိုင်နှုန်းက ကလေးသူငယ်များ၏ ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုနှင့်အကာအကွယ်ရရှိမှုကဲ့သို့ လူသားချင်းစာနာမှု လုပ်ငန်းများအနက်ရန်ပုံငွေရရှိမှုအနည်းဆုံး နယ်ပယ်တစ်ခုအတွက်အလေးထားဖြေရှင်းပေးရန် အတိုင်းအတာ သတ်မှတ်နိုင်သည့်နည်းလမ်းများ အရေးကြီးလိုအပ်နေသည်။ စိုးရိမ်ပူပန်မှုကို လည်းကောင်း၊ ၂၁.၄ ရာခိုင်နှုန်းက ပူဆွေးဝမ်းနည်းမှုအခြေအနေ ကိုလည်းကောင်း ခံစားနေကြရသော်လည်း (Betancourt et al. 2012) ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ လူသားချင်းစာနာမှု အကူအညီ၏ ၁ ရာခိုင်နှုန်းအောက်သာလျှင် ကလေးသူငယ်များ၏ စိတ်ကျန်းမာရေး အကာအကွယ်ပေးမှုဆီ ရောက်ရှိနေပါသည် (Save the Children 2019)။

NLG၏ပလက်ဖောင်းသည် ၎င်း၏လူသားဗဟိုပြုဆက်သွယ်ရေးချဉ်းကပ်နည်းလမ်းများ အတွက်အဓိက ကျသော နားလည်ရန်လွယ်ကူခြင်းနှင့်ဒေသအတွင်းအသုံးချနိုင်ခြင်း နှစ်မျိုးစလုံးကိုဖော်ဆောင်နိုင်ရန် အားထုတ်ထားသည်။ ထို့ပြင်ရှေ့တန်းမှလုပ်ကိုင်နေသူများ၊ ပညာပေးသူများ၊ မိဘများနှင့်ပြုစု စောင့်ရှောက်သူများ အနေဖြင့် ကလေးငယ်များ/လူငယ်များ ခံနိုင်ရည်စွမ်းအားမြင့်မားလာစေရေး၊ အဆိပ်အတောက်ဖြစ်သော

စိတ်ဖိစီးမှုနှင့်စိတ်ဒဏ်ရာရခြင်းတို့၏ဆိုးကျိုးများကိုပင်ပြောင်းပြန်လှန်နိုင်ရေး အကူအညီပေးနိုင်သည်ဟူသော ယုံကြည်မှုအပေါ်၌ ပလက်ဖောင်းကိုတည်ဆောက်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ ပလက်ဖောင်းအပေါ်ရှိ ပင်မလမ်းညွှန်မှု သည် အောက်ပါယုံကြည်ချက်သုံးရပ်၌အခြေတည်လေ့ရှိသည်။ (Mansur 2021)။

၁။ ကလေးများနေ့စဉ်ကစားနိုင်ရန် ဘေးကင်းလုံခြုံသည့်၊ စနစ်တကျစီစဉ်ထားသည့်၊ အားလုံး အကျိုးဝင် သည့် ပတ်ဝန်းကျင်ကိုဖန်တီးပါ။

၂။ ဗဟုသုတရှိသော၊ ယုံကြည်စိတ်ချရသော၊ အထောက်အကူဖြစ်စေသောလူကြီးများမှတစ်ဆင့် ကလေး များကိုထိတွေ့ဆက်ဆံပါ။

၃။ ကလေးများ၏ကစားနိုင်စွမ်းနှင့်ကျေနပ်စရာဘဝ၌နေထိုင်စွမ်းကိုအပေါ်ယံကြည်မှုရှိပါ။

ဤစီမံချက်အနေဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း နေရပ်စွန့်ခွာတိမ်းရှောင်ရမှုနှင့်အကြမ်းဖက်မှုဒဏ်ခံစားရသော ပြည်သူများအတွက် အထူးသဖြင့် ကလေးငယ်များ/လူငယ်များနှင့် ၎င်းတို့ကိုပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ အတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အကူပြုသည့်အရာများပံ့ပိုးနိုင်ရန် အထူးရည်ရွယ်ထားသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ၌ လက်ရှိ အချိန် ပွင့်အန်ကျလာသော လူသားချင်းစာနာမှုအကျပ်အတည်းများကြောင့်ဒုက္ခရောက် ရသည့် ပြည်သူလူထုကို ကူညီပံ့ပိုးရန် NLG ထံ၌ အမျိုးမျိုးသောသင်တန်းပို့ချမှုဗီဒီယိုများ၊ အတွေ့အကြုံကို အခြေခံသည့်လေ့လာ သင်ယူမှုအကြောင်းအရာများနှင့်လေ့ကျင့်ခန်းများရှိပါသည်။ ယင်းတို့ကို အဆိုပါ ထိခိုက်လွယ်သောရပ်ရွာလူထုအတွက် စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့်ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေးအထောက်အပံ့ ကွာဟမှု အတွက်ကူညီဖြေရှင်းနိုင်ရန် ဒီဇိုင်း ရေးဆွဲထားပါသည်။

ကလေးငယ်များနှင့်လူငယ်များအားကုစားမှုပေးခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍
စာနာရိုင်းပင်းကူညီမှုနည်းလမ်းဖြင့် ပညာပေးသူများနှင့်ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများကို
ဤစီမံချက်မှတစ်ဆင့်ပံ့ပိုးနိုင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့မျှော်လင့်ထားပါသည်။ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရမယ်ဆိုတာ ကျွန်မတို့ သိနားလည်ပါတယ်။ သူတို့အတွက် ချစ်ခြင်းမေတ္တာလိုတယ်၊ ဂရုတစိုက်စောင့်ရှောက်မှုလိုတယ်၊ လုံခြုံမှုနဲ့သက်သောင့်သက်သာရှိမှုလည်း လိုပါတယ်။”

- ဒေါက်တာပက်ထရစ်ရှာဂျာဘွက်၊
စိတ်ရောဂါလက်တွေ့ကုသမှုလက်ထောက်ပါမောက္ခ

ကိုးကားရင်းမြစ်များ

1. Frontier, April 7, 2022. "An entire generation at risk': Myanmar's children traumatised after a year of violence.
<https://www.frontiermyanmar.net/en/an-entire-generation-at-risk-myanmars-children-traumatised-after-a-year-of-violence/>
2. Kyaw Zin Khay, S; Pyae Nyein Chan Aung, S; Khine ChoCho Thin, N.; Zin Thaw, M. (Pending Publication) 2022. Peaceworks: Perceptions of National Identity and Conflict (Dividers), National Identity and Peace (Connectors) Youth from Different Strike Groups during the Military Coup in Burma.
3. Mansur, Samier. 2021. "Accessible Strategies to Support Children's Mental Health and Wellbeing in Emergencies: Experience from the Rohingya Refugee Camp." Journal on Education in Emergencies 7 (1): 150-163.
<https://doi.org/10.33682/1cba-5m06>.
4. Myanmar Mental Health and Psychosocial Support Services (MHPSS) Response.
<https://www.mhpssmyanmar.org/myanmarmhpssresponse>
5. Save The Children, 2022. "Violence intensifies in Myanmar as at least 150,000 children forced from their homes in the year since military coup". Relief Web, February 28, 2022.
<https://reliefweb.int/report/myanmar/violence-intensifies-myanmar-least-150000-children-forced-their-homes-year-military>
6. Unicef, 2022. " Myanmar Country Office Humanitarian Situation, Report 1", February, 2022.
<https://www.unicef.org/media/116696/file/Myanmar-Humanitarian-SitRep-February-2022.pdf>
7. UNICEF, March 2022. "Myanmar Country Office Humanitarian Situation Report No. 2", March , 2022.
<https://www.unicef.org/media/118471/file/Myanmar-Humanitarian-SitRep-No2-31-March-2022.pdf>

ဤသင်ခန်းစာများကို မည်သို့ အသုံးပြုမလဲ

မူလပရိသတ်

ကလေးငယ်များ၊ လူငယ်များသာမက ၎င်းတို့ကိုပြုစုစောင့်ရှောက်သူများပါ အထောက်အကူဖြစ်စေမည့် အဓိကကျသောလေ့ကျင့်မှုများကိုအသုံးပြုနိုင်စေရန်အတွက် ပညာပေးသူများအားကြိုတင်ပြင်ဆင်ပေး ရာတွင် ပို့ချမှုဗီဒီယိုများကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့်အသုံးပြုသွားမည်ဖြစ်သည်။ လူငယ်များပါဝင်လုပ်ဆောင် လျက်ရှိသည့်အသိုင်းအဝိုင်းအနေဖြင့် အချက်အချာသဘောတရားများကိုနားလည်ခြင်း၊ ထိရောက်သော နည်းလမ်းများကိုလေ့လာသင်ယူခြင်းတို့မှတစ်ဆင့် ခံနိုင်ရည်ရှိမှု၊ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာမှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှု လမ်းကြောင်းတစ်ခုအပေါ် ၎င်းတို့ပါဝင်နေစဉ် ကလေးငယ်များ/လူငယ်များအတွက်အထောက်အကူ ပေးနိုင်လိမ့်မည်ဟု ကျွန်ုပ်တို့ယုံကြည်သည်။

သင်တို့၏အချိန်ဇယားနှင့်ကိုက်ညီအောင်ရေးဆွဲထားသည်

ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် ဤအတွေ့အကြုံကို သင်တို့၏ဘဝနှင့်ဆီလျော်မှုရှိအောင်စီစဉ်ဆောင်ရွက်ထားသည်။ အချိန်နှစ်မိနစ်ပဲရှိပါသလား။ ဒါဆိုအဆင်ပြေသည်။ တစ်ကြိမ်လျှင် သင်ဗီဒီယိုနှစ်ကားမျှကြည့်နိုင်သည်။

ဒါမှမဟုတ် အုပ်စုလိုက်ကြည့်ပါ

ဤသင်တန်းပို့ချမှုစီးရီးများအတွက် အကောင်းဆုံးအသုံးပြုနိုင်မှုနောက်တစ်ခုမှာ ဗီဒီယိုများနှင့်လမ်းညွှန် စာအုပ်များကို အုပ်စုလိုက်အသုံးပြုကာဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန်ဖြစ်သည်။ အခြားသူများနှင့်အတူထိုင်ပြီး စကားစမြည်ပြောဆိုကာ မိတ်ဆွေများအဖြစ်လေ့လာသင်ယူခြင်းသည် လမ်းညွှန်အသစ်ကို ပေါင်းစပ် ဖန်တီးရန် ထိရောက်ပြီးအစွမ်းထက်သောနည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဗီဒီယို၊ လမ်းညွှန်စာအုပ် သင်ရိုး၊ လက်တွေ့ လေ့ကျင့်မှု တစ်ခုစီအတွက် ပြန်လည်သုံးသပ်မှုမေးခွန်းများ သို့မဟုတ် မော်ဂျူးတစ်ခုစီအတွက် ဆွေးနွေးပွဲမေးခွန်းများသည် အဖွဲ့ ကိုအထောက်အကူပေးနေသူအတွက် လမ်းညွှန်တစ်ခုအဖြစ်လုပ်ဆောင် ပေးနိုင်သည်။

သတိပေးချက်

အကယ်၍ပါရှိသောအကြောင်းအရာတစ်ခုခုသည် သင့်အတွက်သောကရောက်စရာ ဖြစ်မည် ဆိုလျှင် သင်အနားယူဖို့လိုအပ်ပါကအနားယူရန်၊ သင်၏ဖြစ်ပေါ်လာသောခံစားချက် များနှင့်ပတ်သက်ပြီး သင်ယုံကြည်ရသူများကို ပြောပြရန် ကျွန်ုပ်တို့အလေးအနက်ထား တိုက်တွန်းလိုသည်။

သင်တန်းဆရာများနှင့်မိတ်ဆက်

သင်၏လေ့လာသင်ယူမှုအတွေ့အကြုံကိုကူညီပံ့ပိုးပေးရန် ကျွမ်းကျင်သူများအားကျွန်ုပ်တို့စုစည်းထားပြီး သင့်ကို ၎င်းတို့နှင့်တွေ့ဆုံစေချင်ပါသည်။



Dr. Richard P. Brown

ဒေါက်တာရစ်ချက်ပီဘရောင်းသည် ကိုလံဘီယာတက္ကသိုလ် သမားတော်ကြီးများနှင့်ခွဲစိတ်ကု ဆရာဝန်ကြီးများ ကောလိပ်မှ စိတ်ရောဂါလက်တွေ့ကုသမှုတွဲဖက်ပါမောက္ခတစ်ဦးဖြစ်သည်။ ၎င်းအနေဖြင့် အဆိုပါကောလိပ် မှပင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဘွဲ့ကို ၁၉၇၇ ခုနှစ်၌ရရှိခဲ့သည်။ ၎င်းသည် နယူးယောက်ဆေးရုံ၊ ကော်နယ်တက္ကသိုလ် ဆေးကောလိပ်၌ စိတ်ရောဂါကုသမှုဘွဲ့လွန်သင်တန်းအပြင် စိတ်ဇီဝဗေဒဘာသာရပ်၊ စိတ်ဆေးဝါးဗေဒ ဘာသာရပ်များဖြင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာလေ့ကျင့် သင်ကြားမှုများပြီးဆုံးခဲ့သည်။ ဆုပေါင်းများစွာရရှိထားသော ဒေါက်တာရစ်ချက်ပီဘရောင်းသည် သိပ္ပံပညာနှင့်ဆိုင်သောဆောင်းပါးများ၊ စာအုပ်စာတမ်းများသာမက ဆေးဝါး ကုသမှုများ၊ လက်တွေ့လေ့လာမှုများနှင့် စိတ်ရောဂါဖြည့်စွက်ကုထုံးပေါင်းစပ်ကုထုံးများအကြောင်းစာအုပ် ကဏ္ဍများလည်း အရေအတွက်ပေါင်းတစ်ရာကျော်ရေးသားခဲ့သည်။ ၎င်းသည် Breath-Body-Mind လေ့ကျင့်မှု အစီအစဉ်ကိုဖန်တီးဖော်ထုတ်ရာ၌ အာရုံကြောစိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်တစ်ဦးအဖြစ် မိမိ၏လေ့ကျင့်သင်ကြား ထားမှုကို အိုက်ကီဒို၊ ချိကုန်း၊ ယောဂ၊ ဝိပဿနာနှင့် Open Focus Attention ဆရာတစ်ဦးအဖြစ် ၎င်း၏ ကုသပိုင်အတွေ့အကြုံများနှင့်ပေါင်းစပ်ထားသည်။

Patricia L. Gerbarg, M.D.



ပက်ထရစ်ရှာအယ်လ်ဂျာဘာဂ် M.D ၊ နယူးယောက်ဆေးကောလိပ် စိတ်ရောဂါလက်တွေ့ကုသမှု လက်ထောက်ပါမောက္ခဖြစ်ပြီး ဘရောင်းတက္ကသိုလ် (၁၉၇၁) ၊ ဟားဗတ်ဆေးကျောင်း (၁၉၇၅)၊ ဘော်စတွန်ရှိ ဘက်အစွဲရေး စိတ်ရောဂါကုသမှုဘွဲ့လွန်သင်တန်း (၁၉၇၉) နှင့် ၊ ဘော်စတွန်စိတ်ခွဲခြမ်း စိတ်ဖြာရေးအသင်းကြီးနှင့်အင်စတီကျု (၁၉၉၂) တို့တွင်ပညာသင်ကြားကာ ဘွဲ့များရရှိခဲ့သည်။ ဒေါက်တာဂျာဘာဂ်သည် အမေရိကန်စိတ်ရောဂါ ဆရာဝန်များအသင်း (APA) အစည်းအဝေးများ၊ တက္ကသိုလ်ဘာသာရပ်ဌာနများနှင့် လူထုအဖွဲ့အစည်းများ အတွက် စိတ်ရောဂါကုထုံးအတွင်း စိတ်-ခန္ဓာလက်တွေ့လေ့ကျင့်ခန်းများ (mind-body practices) ပေါင်းစပ် ထည့်သွင်းခြင်းအပါအဝင် အကြောင်းအရာခေါင်းစဉ်ပေါင်းများစွာကို ဟောပြောပို့ချခဲ့ပါသည်။ စိတ်ရောဂါ ဖြည့်စွက်ကုထုံးနှင့် ပေါင်းစပ်ကုထုံးဆိုင်ရာ APA ကော်မတီ၌လည်းပါဝင်ဆောင်ရွက်နေသည်။ သူ၏သုတေသန သည် အထူးသဖြင့် အရှေ့တောင်အာရှ ဆူနာမီ၊ ၉/၁၁ ကမ္ဘာ့ကုန်သွယ်ရေးစင်တာတိုက်ခိုက်ခံရမှု၊ ၂၀၁၀ ဟေတီ ငလျင်၊ တောင်ဆူဒန်စစ်ပွဲနှင့်မှောင်ခိုကူးမှု၊ မက္ကဆီကိုပင်လယ်ကွေ့ Horizon ရေနံတွင်းယိုဖိတ်မှု၊ စစ်ပြန်များ၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်သားများအပြင် စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် စပ်လျဉ်းကာဆေးပညာပိုင်းနာမကျန်းသူများနှင့် ကလေးငယ်များအတွက် ကျန်းမာရေး၊ ပညာရေး လုပ်ငန်းများဆောင်ရွက်ပေးနေသူများအပါအဝင် ကြီးမား လှသောဘေးဒုက္ခများကျော်လွှား လာခဲ့ရသူများ၌ရှိတတ်သည့် စိတ်ဖိစီးမှုနှင့်စိတ်ဒဏ်ရာရရှိမှုအကျိုးဆက် များအားလျော့ချနိုင်ရေး စိတ်-ခန္ဓာလက်တွေ့ လေ့ကျင့်ခန်းများအပေါ်၌အထူးပြုထားသည်။



Somiari Fubara

ဆိုမီရာရီဖူဘာရာ (Demm) MA/M.Div, CYT, CTS သည် လက်မှတ်ရစိတ်ဒဏ်ရာကုစားမှု အထူးကျွမ်းကျင်သူ တစ်ဦး၊ လက်မှတ်ရယောဂဆရာမတစ်ဦးနှင့် လက်မှတ်ရ Breath-Body-Mind လေ့ကျင့်မှု ဆရာမတစ်ဦး ဖြစ်သည်။ သူ၏အထူးအာရုံစိုက်ရာနယ်ပယ်များအဖြစ် ကလေးငယ်များနှင့် မြီးကောင်ပေါက်အရွယ်များအပြင် စိတ်ဒဏ်ရာရမှု၊ သတိပဋ္ဌာန်ပိုင်းနှင့်စိတ်ဝိညာဉ်ပိုင်းတို့လည်း ပါဝင်သည်။ ဆိုမီရာရီသည် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စိတ်ပညာနယ်ပယ်တွင် စိတ်အားထက်သန်သော ပညာရှင်တစ်ဦးဖြစ်သည်။ စိတ်ကျန်းမာရေးကုစားပေးသူ ပညာရှင်တစ်ဦးအဖြစ် စိတ်ခံချက်ပိုင်း၊ အပြုအမူပိုင်းပြဿနာများရှိနေသည့် ဆယ်ကျော်သက်နှင့်အရွယ် ရောက်ပြီးသူများကိုကူညီရန်အတွက် သတိကပ်သိမြင်အောင်လုပ်တတ်မှုအကျင့်ဖြင့်ကုစားခြင်း (mindfulness cognitive behavioral therapy- MCBT) အပြင် အခြားသော လက်တွေ့ သာဓကအခြေခံလေ့ကျင့်မှုများ ကိုလည်း အသုံးပြုနေပါသည်။ ဆိုမီရာရီသည် နိုင်ဂျီးရီးယားနိုင်ငံ၌ ဘိုကိုဟာရမ်အကြမ်းဖက်သမားများ လက်မှတ် ပြန်လွတ်လာသော ချီဘော့မြို့မှ မိန်းကလေးများအတွက်လည်း နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးအကြံပေးသူတစ်ဦး အဖြစ် ၃ နှစ်မျှလုပ်ကိုင်ခဲ့သည်။ သူ့ကို ဆစ်တီးမိနစ်စ်၊ စီအင်န်အင်န်၊ နယူးယောက်တိုင်းစ်၊ ဆိုမီရာရီများသည် လူ့ဘဝကိုခွဲစိတ်စိစစ်မှုနှင့်လူမှုအသံထွက်အင်အားများနှင့်ပြုလုပ်ခဲ့ခြင်းစီစဉ်။ ထိပ်တန်းစွန့်ဦးလုပ်ဆောင်သူ များအနက် တစ်ဦးအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုခံရသူဖြစ်သည်။ သူသည် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းရှိ ကလေးငယ်များအား ကလေးသူငယ်များ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး စိတ်ပညာဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးသော ကလေးသူငယ် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး သာယာကြံ့ခိုင်ရေး ပလက်ဖောင်းတစ်ခုဖြစ်သည့် No Limit Generation ၏ တည်ထောင်သူနှင့် အမှုဆောင်အရာရှိချုပ်လဲ ဖြစ်သည်။ ဆိုမီရာရီသည် လူ ၁၀ သန်းကျော်ခန့် အသုံးပြုနေကြသည့် livesafe အမည်ရသော မိုဘိုင်း ဘေးကင်းလုံခြုံရေး app ကို ပူးတွဲ ပြုလုပ်သူလည်း ဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်တိုင် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရေးမှသည် ကမ္ဘာရေးရာများ၊ အရေးကြီး လူမှုဝန်းကျင်ကိစ္စရပ်များ အထိ အမျိုးအစားစုံလင်လှသော ပြည်တွင်း၊ နိုင်ငံတကာ စာပေပေါင်း ၄၀ ကျော်ကို ရေးသားထုတ်ဝေခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။ ဆိုမီယာသည် မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု မြင့်မားစေသော၊ ကိုယ်စိတ် လန်းဆန်းစေသော၊ စိတ်ဖိအား လျော့ကျစေသော အာရုံကြော သိပ္ပံ (neuroscience-backed) အခြေပြု၊ အောင်မြင်မှု အထောက်အထားခိုင်ခိုင်မာမာ ရရှိသည့် ကိုယ်စိတ် လေ့ကျင့်ခန်းများအတွက် အသိအမှတ်ပြု လက်မှတ်ရရှိထားသူလဲ ဖြစ်သည်။



အမေရိကန် ငြိမ်းချမ်းရေး အင်စတီကျု (United States Institute of Peace)

US ငြိမ်းချမ်းရေး အင်စတီကျု ၊ မြန်မာနိုင်ငံဆိုင်ရာအစီအစဉ်သည် မြန်မာနိုင်ငံတစ်ဝှမ်းရှိ ပဋိပက္ခဘေးသင့် ဒေသများမှ ဆရာ/ဆရာမများနှင့် လက်တွဲ ပါဝင်လုပ်ဆောင်သည်။

လမ်းညွှန်စာအုပ်ရေးသားသူများ



Anne Childers

အန်းချိုင်ဒါစ်သည် အကျိုးအမြတ်မယူသည့်နယ်ပယ်များ၊ စာသင်ကျောင်းနယ်ပယ်များ၌ ပညာပေးပို့ချသူ တစ်ဦး၊ နည်းပေးလမ်းညွှန်ပြုစုသူတစ်ဦးအဖြစ် နှစ်ပေါင်း ၂၀ မျှအတွေ့အကြုံရှိသော အတိုင်ပင်ခံပညာရှင် တစ်ဦးဖြစ်ပြီး စာသင်ကျောင်းပုံစံနှင့် ဆရာဆရာမများဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွင်း လူမှုရေးနှင့်စိတ်ခံစားချက် ဆိုင်ရာလေ့လာမှုကို ပေါင်းစပ်ထည့်သွင်းနိုင်ရေး အထူးပြုလုပ်ဆောင်နေသူဖြစ်သည်။ ပညာရေးနည်းစနစ် ဦးဆောင်မှုမဟာဝိဇ္ဇာဘွဲ့ ၊ မီဒီယာသစ်ဒီဂရီ၊ မဟာတန်းလေ့လာမှုများအပြင် သတင်းစာပညာနှင့် နည်းပညာ ဆက်သွယ်မှုများဖြင့် ဝိဇ္ဇာဘွဲ့ရရှိထားပြီး စာပေရေးသားခြင်း၊ ဒီဂျစ်တယ် ထုတ်လုပ်ခြင်းနှင့် ဇာတ်လမ်းပုံမာ ရေးသားပြောဆိုခြင်းတို့ကို သင်ကြား-သင်ယူခြင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာမှုအခြေခံနည်းလမ်းတစ်ရပ် (asset-based approach) အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိစေသည်။ အန်းအနေဖြင့် အယ်လ်ပိုင်းကောင်တီပညာရေးရုံး၊ အောရိန်ဂျီ ကောင်တီပညာရေးရုံး၊ ဆရာသစ်လွှဲစင်တာ၊ ကယ်လီဖိုးနီးယားပြည်နယ်ပညာရေးဌာန၊ အက်စ်ပန်အင်စတီကျု နှင့် 'သင်ယူမှုမည်သို့ဖြစ်လာသည်' စည်းရုံးလှုံ့ဆော်မှု၊ Open Circle ၊ ကယ်ဗင်ပညာရေး၊ ကလေးများနှင့် လူငယ်များအတွက်မိတ်ဖွဲ့လုပ်ဆောင်မှုအပြင် ကယ်လီဖိုးနီးယားပြည်နယ်အနှံ့မှခရိုင်များစွာနှင့်ပူးပေါင်းကာ လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။



Sandra Azevedo

ဆန်ဒရာအဇီဗေဒို (MA, PPS) သည် ဘတ်တကောင်တီပညာရေးရုံးအတွက် စဉ်ဆက်မပြတ်လေ့လာသင်ယူမှု တိုးတက်ရေးဆိုင်ရာညှိနှိုင်းရေးမှူးဖြစ်သည်။ ဆန်ဒရာသည် သူ၏ကောင်တီအတွင်း လူမှုရေးနှင့်စိတ်ခံစားချက် ဆိုင်ရာလေ့လာမှုအတွက် ဦးဆောင်သူ တစ်ဦးဖြစ်ပြီး ပြန်လည်ထူထောင်ရေးအလေ့အကျင့်များ၊ ကိုယ်တွင်း စနစ်များတိုးတက်ကောင်းမွန်ရေး၊ ခေါင်းဆောင်မှုဖွံ့ဖြိုးရေးတို့အတွက်လည်း အကူအညီများပေး နေပါသည်။ သူ့အနေဖြင့် ကယ်လီဖိုးနီးယားပြည်နယ် လူမှုရေးနှင့်စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာလေ့လာမှု - “ပင်မပညာရေး မှတ်တမ်းမှတ်ရာများ (ကယ်လီဖိုးနီးယား) အတွင်း အရင်းအမြစ်များ၊ လူမှုရေးနှင့် စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာ လေ့လာမှုအတွက်လမ်းညွှန်” အတွက်လည်း ကူညီအား ထုတ်ပေးခဲ့သည်။ ထို့ပြင် ဆန်ဒရာသည် “THRIVE Children's Resilience Initiative Guidebook” နှင့် “Breaking the Cycle: Reclaiming Hope and Belonging for Youth Leaving Institutional Care in Uganda Guidebook” အမည်ရှိလမ်းညွှန်စာအုပ် များကို NLG နှင့်ပူးပေါင်းကာ ရေးသားပြုစုခဲ့သည်။

သင်ခန်းစာ (၁) နေရပ်စွန့်ခွာ တိမ်းရှောင်ရခြင်းနှင့် တည်ငြိမ်မှုမရှိခြင်းကြောင့် ထိခိုက်ခံစားရမှုများ



နေရပ်စွန့်ခွာတိမ်းရှောင်ရခြင်းနှင့်တည်ငြိမ်မှုမရှိခြင်းကြောင့် သက်ရောက်မှုများ

“ရှုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအတင်းအကြပ်ဖယ်ရှားခြင်း ဒါမှမဟုတ် အကြမ်းဖက်ခြင်းဆိုတာကို စိတ်ခံစားချက် ဖြင့်ရော အာရုံကြောပိုင်းအရရောခံစားရပြီး စိတ်ဒဏ်ရာအဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါတယ်။”

- ပက်ထရစ်ရှာဂျာဘွန် ၊ M.D ၊
- စိတ်ရောဂါလက်တွေ့ကုသ လက်ထောက်ပါမောက္ခ

လမ်းညွှန်မေးခွန်းများ

- နေရပ်မှအတင်းအကြပ်ဖယ်ရှားခြင်းက ကလေးငယ်များနှင့်လူငယ်များအပေါ်မည်သို့အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသနည်း။
- နေရပ်စွန့်ခွာတိမ်းရှောင်ရခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်ဒဏ်ရာရရှိမှုလက္ခဏာများမှာအဘယ်နည်း။
- နေရပ်စွန့်ခွာတိမ်းရှောင်ရသည့်အတွေ့အကြုံရှိသောကလေးငယ်တစ်ဦး သို့မဟုတ် လူငယ်တစ်ဦး၌ မည်သည့်စိတ်ခံစားချက်များရှိနိုင်သနည်း။
- နေရပ်စွန့်ခွာတိမ်းရှောင်ရသောကလေးငယ်များနှင့်လူငယ်များအတွက်ကုစားမှုပေးခြင်းကို မည်သို့သော ဝန်းကျင်မျိုးကအထောက်အကူပေးသနည်း။

နေရပ်စွန့်ခွာတိမ်းရှောင်ရသောကလေးငယ်များနှင့်လူငယ်များအတွက် သာဝကို မည်သို့အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိသနည်း။

နေရပ်စွန့်ခွာတိမ်းရှောင်ရသော ကလေးငယ်များနှင့်လူငယ်များသည် ဖြစ်နိုင်ငံမှကလေးများ၊ လူငယ်များကိုသို့မဟုတ် မိမိတို့၏နေအိမ်၊ ရပ်ရွာများမှအတင်းအကြပ်ဖယ်ရှားခံခဲ့ရပြီး အလွန်ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်စရာအခြေအနေများ၊ နာကျင်စရာအဖြစ်အပျက်များနှင့်ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည်။ မိမိတို့၏ဒေသ သို့မဟုတ် ရပ်ရွာကိုစွန့်ခွာထွက်ပြေး ကြရန် ၎င်းတို့ဖိအားပေးခံရချိန်တွင် အကြမ်းဖက်မှုများကို ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင် တွေ့ကြုံခဲ့ရနိုင်သည် သို့မဟုတ် တွေ့မြင်ခဲ့ရနိုင်သည်။ ထို့ပြင် အလွန်စိတ်ဖိစီးစရာ အခြေအနေမျိုး၌လည်း နေထိုင်ခဲ့ရနိုင်သည်။ ကလေးငယ်များ/ လူငယ်များအနေဖြင့် အကြမ်းဖက်မှု၊ ဆဲရေးတိုင်းထွာမှု၊ နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းမှု သို့မဟုတ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ မတော်မတရားပြုမှုများကို ကိုယ်တိုင် မြင်တွေ့ဖူး၊ ရင်ဆိုင်ခဲ့ရဖူးနိုင်သည်။ ကလေးငယ်များသာလျှင် ဤသို့ ကြုံတွေ့ခဲ့ရခြင်းမျိုးမဟုတ်ဘဲ အချို့သောဖြစ်ရပ်များတွင် ၎င်းတို့တစ်ဦးစီလုံးသည်လည်း ကာလရှည်ကြာ စွာပင် စိတ်ဖိစီးမှုဖြင့် နေထိုင်ခဲ့ရနိုင်သည်။

ခိုလုံရာတစ်နေရာသို့ရောက်ပြီးသည့်နောက်၌ပင်လျှင်

၎င်းတို့လောကနှင့်ချိတ်တွယ်ထားမှုများကိုဖြုတ်ခွာ

ခိုက်

စိတ်ဖိစီးမှုများဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ ကလေးငယ်များအဖို့ ၎င်းတို့၏မိဘများကိုဆုံးရှုံးခဲ့ရ နိုင်သည် သို့မဟုတ် ကိုယ်တိုင်စိတ်ဒဏ်ရာရနေသော၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရနေသောမိဘများနှင့် နေထိုင်ရနိုင် သည်။

နေရပ်စွန့်ခွာတိမ်းရှောင်ရသောအတွေ့အကြုံ၊

မရေရာမသေချာစွာရှင်သန်နေထိုင်ရသောအတွေ့အကြုံများ သည် နောက်ဆုံးတွင် ကလေးငယ်တစ်ဦး၏ရုပ်ခန္ဓာနှင့်စိတ်တို့အပေါ် ဘဝတစ်သက်သာအကျိုးသက် ရောက်မှု ရှိနိုင်ပါသည်။ ကလေးများထံ၌ ဇီဝကမ္မပိုင်းအရနှင့်စိတ်ပိုင်းအရထိခိုက်မှုများရှိနိုင်သလို ၎င်းတို့ ၏ခန္ဓာကိုယ်များ ကလည်း ထိုသို့တွေ့ကြုံရမှုများနှင့်ပတ်သက်သည့်အမှတ်တရများကို သယ်ဆောင်တတ် ကြသည်။ အကယ်၍

နေရပ်စွန့်ခွာတိမ်းရှောင်ခြင်းမှာရုပ်ပိုင်းအရဖြစ်လျှင်တောင် စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းအရ ရော၊ အာရုံကြောပိုင်း အရရောခံစားရနိုင်သည်။ နေရပ်စွန့်ခွာတိမ်းရှောင်ရသော ကလေးငယ်များနှင့်လူ ငယ်များ၏စိတ်ကျန်းမာရေး အပိုင်း၌

ပြင်းထန်ပြီးရှည်ကြာတတ်သည့်စိတ်ဖိစီးမှုဝေဒနာပါဝင်လျက်ရှိရာ နေရပ်စွန့်ခွာတိမ်းရှောင်ရသည့် ကလေးများ၏ ၃၀.၄ ရာခိုင်နှုန်းမှာ ထိခိုက်မှုနောက်ပိုင်း စိတ်ဖိစီးမှုဝေဒနာ ကိုလည်းကောင်း၊ ၂၆.၈ ရာခိုင်နှုန်းမှာ စိုးရိမ်ပူပန်မှုရောဂါကိုလည်းကောင်း၊ ၂၁.၄ ရာခိုင်နှုန်းမှာ ပူဆွေး ဝမ်းနည်းမှုအခြေအနေကိုလည်းကောင်း ခံစား နေကြရသည် (Betancourt et al. 2012)။

အတင်းအကျပ်နေရပ်မှရှေ့ပြောင်းစေခြင်းက စိတ်ဒဏ်ရာရရှိစေသည်။

“ရှင်တို့မှာ ပြီးရှင်ဆော့ကစားနေတဲ့ကလေးတွေရှိတဲ့အခါတိုင်း ဒါမှမဟုတ် သဘောတရားတစ်ခုအရ functional ဖြစ်တယ်လို့ ကျွန်မဆိုတိုင်း ကျွန်မကတော့လျစ်လျူရှုနေမှာမဟုတ်ဘူး။ အထူးသဖြင့် သမိုင်းကြောင်းတစ်ခု ရှိတယ်လို့ ကျွန်မတို့ကသိထားရင်ပေါ့။ မည်သည့်အချိန်မှာမဆို မည်သည့်အတိုင်းအတာနဲ့မဆို နေရပ်ကနေ အတင်းအကျပ်စွန့်ခွာခိုင်းပြီဆိုလျှင် စိတ်ဒဏ်ရာရရှိမှုအဖြစ်အပျက်မျိုးကတော့ ရှိလာတော့မှာပါပဲ။

- ဆိုမီရာရီဖူဘာရာ၊
စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့်စိတ်ဒဏ်ရာအထူးကျွမ်းကျင်သူ

နေရပ်မှစွန့်ခွာတိမ်းရှောင်လာသောကလေးများနှင့်လူငယ်များအနေဖြင့် မိမိတို့၏စိတ်ဒဏ်ရာကို ဖုံးကွယ်လို၊ ဟန်ဆောင်လိုကြသည်မှာ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်ပင်ဖြစ်သည်။ ကလေးငယ်အတော်များများသည် ၎င်းတို့၏စိတ် ခံစားချက်များအပေါ် ထုံလာတတ်ကြသည်။ နေရပ်မှအတင်းအကျပ်ဖယ်ရှားခြင်းမျိုးရှိလာလျှင် စိတ်ဒဏ်ရာ ရရှိမှုလည်း ရှိလာမည်ဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့၏အပြင်ပန်း၌ပြုံးနေသည်ဆိုသော်လည်း အတွင်းပိုင်း၌ ဆက်လက် နာကျင်နေခြင်းမျိုးရှိမည်ကိုသတိပြုရမည်။ ကလေးငယ်တစ်ဦးအနေဖြင့် ၎င်းတို့ကိုအခြားသူများမမြင်နိုင် စေရန် နှာခေါင်းစည်းတစ်ခုတပ်ထားနိုင်သည် သို့မဟုတ် ပုန်းကွယ်၍နေနိုင်သည်။ ၎င်းတို့ထံပေါ်လာတတ် သည့် ကလေးများ၏ပုံစံနှင့် မကြာမကြာဆိုသလို ယဉ်ကျေးမှုပုံစံများသည် စိတ်ဖိစီးမှုနှင့်စိတ်ဒဏ်ရာတို့ကို ဖုံးကွယ်ရန်၊ ဟန်ဆောင်ရန်ဖြစ်သည်။

စိတ်ဒဏ်ရာလက္ခဏာများ

နေရပ်မှစွန့်ခွာတိမ်းရှောင်လာရပြီး စိတ်ဒဏ်ရာရှိနေသူကလေးများနှင့်အတူလုပ်ကိုင်သည့်အခါတွေ့မြင်ရ နိုင်သည့် အများစုလက္ခဏာရပ်များရှိပါသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာရအခြေအနေမှ ဖယ်ရှားခံရပြီး ဖြစ်လျှင်တောင် အခြားသောလက္ခဏာများကဲ့သို့ပင် ကြောက်ရွံ့မှုနှင့်ထိတ်လန့်မှုတို့ဆက်ရှိနေတတ်သည်။

စိတ်ဒဏ်ရာရခြင်း၏အများစုလက္ခဏာရပ်များ၌အောက်ပါတို့ပါဝင်ကြသည်။

- ညအချိန်ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်ခြင်းများနှင့်အိပ်စက်မှုအာရုံပျက်ပြားခြင်းများ
- စားသောက်မှုအလေ့အထများ - စားသောက်လိုစိတ်နည်းပါးခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်အလိုလိုက်ခြင်း
- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဖြေသိမ့်နိုင်စွမ်းမရှိခြင်းနှင့် စိတ်ခံစားချက်များမထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်း
- လိုသည်ထက်ပိုသောစိတ်ခံစားချက်အပြောင်းအလဲများ - ဒေါသထွက်ခြင်း၊ ဒေါသထွက်လွယ်ခြင်းနှင့် ထိန်းမနိုင်သိမ်းမရဒေါသထွက်ခြင်း
- အဆက်ဖြတ်ထားသည့် သို့မဟုတ် သီးခြားနေလိုသည့်လက္ခဏာများ
- နာနာကျင်ကျင်ဝမ်းနည်းကြေကွဲခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းခြင်း၊ ပြင်းထန်သည့်စိတ်ကျဝေဒနာ
- ဆက်သွယ်နိုင်စွမ်းမရှိခြင်း
- အစာအိမ်/ဝမ်းဗိုက် နာကျင်ခြင်း

ထိုသို့အများစုဖြစ်တတ်သောရောဂါလက္ခဏာများရှိနေစဉ်
စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းနှင့်ဆက်စပ်ဖြစ်လာသော ထိခိုက် ဒဏ်ရာများလည်းရှိနေသေးရာ ကလေးငယ်များ
နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးဖြင့်ရရှိတတ်ပြီး တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးလည်း မတူညီကြသော ဒဏ်ရာများ၊
အမာရူတ်များဖြစ်သည်။ အချို့သောကလေးငယ်များအဖို့ အလွန် ငြိမ်သက်ပြီး
သီးသန့်နေလိုစိတ်ရှိစဉ် အချို့သောကလေးငယ်များက ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်ကာ မယုံသင်္ကာ
ဖြစ်နေနိုင်သည်။ အချို့ကမူ စကားပြောဆိုရန် သို့မဟုတ် အသံတစ်ခုခုထွက်မိမှာကိုပင်
ကြောက်နေတတ် သည်။ ၎င်းတို့နှင့်ထိတွေ့ ဆက်ဆံရာ၌ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။
အချို့သောကလေးငယ်များသည် အစပိုင်း၌ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်သော်လည်း
တစ်စုံတစ်ရာနှင့်ပတ်သက်၍ ဒေါသ သို့မဟုတ် အကြမ်းဖက်မှု မျှမျှတတ မရှိသောအတိုင်းအတာဖြင့်
ရှုတ်တရက် တုံ့ပြန်တတ်ကြသည်။ ကလေးငယ်အတော်များများအနေဖြင့်မူ စိတ်
ဒဏ်ရာများနှင့်ဆိုင်သောအတွေးများ၊ အမှတ်ရစရာများက ၎င်းတို့၏စိတ်အတွင်းဝင်ရောက်လာပြီး
၎င်းတို့၏ အာရုံကိုသိမ်းပိုက်ကာ လက်ရှိပကတိ အခြေအနေများမှဆွဲထုတ်သွားသောကြောင့်
အာရုံထွေပြားစွာရှိနိုင် သည်။

စိတ်ဖိစီးမှုသည် ကလေးငယ်များစွာ၌ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနာမကျန်းမှုအဖြစ်
အများဆုံးဖြစ်တတ်မှုမှာအစာအိမ်/ ဝမ်းဗိုက်ပိုင်းနာကျင်မှုများအဖြစ် ထွက်ပေါ်လာတတ်သည်။
မကြာခဏဆိုသလို ကလေးငယ်တစ်ဦးအစာ အိမ်နာကျင်မှုဝေဒနာများခံစားနေရလျှင်
ယင်းသို့ဖြစ်ရခြင်းမှာ ၎င်းတို့အနေဖြင့် စိတ်မချမ်းသာသောကြောင့် သို့မဟုတ်
ကြောက်လန့်သောကြောင့် အစာအိမ်ကြွက်သားများကျုံ့သွားခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဤသို့
ကျုံ့သွားခြင်းဖြင့် အစာခြေစနစ်၏ပုံမှန်လုပ်ငန်းဆောင်တာများကိုအနှောင့်အယှက်ဖြစ်ကာ
ဝေဒနာပေါ် ပေါက်လာရသည်။ ကလေးများ၏ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာစနစ်တစ်ခုလုံး အလွန်ပင်
အနှောင့်အယှက် ဖြစ်နိုင်သည်။

စိတ်ဒဏ်ရာ၏ သက်ရောက်မှုများ

စိတ်ဒဏ်ရာရရှိမှုသည် ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့်သိမြင်မှု၊ ရုပ်ပိုင်းနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး၊
စိတ်ခံစားချက် ၏ သဘောသဘာဝ၊
အပြုအမူနှင့်ဆက်ဆံရေးများ၏အရည်အသွေးစသည်တို့အပါအဝင် လူတစ်ဦး တစ် ယောက်၏
ဘဝကို ရှုထောင့်မျိုးစုံမှ ထိခိုက်မှုအဖုံဖုံရှိစေနိုင်ပါသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်များသည် ကလေး
ငယ်များနှင့် လူငယ်များကို ၎င်းတို့၏ဖွံ့ဖြိုးမှုအတိုင်းအတာအပေါ်မူတည်၍
ကွဲပြားစွာသက်ရောက်တတ် ကြသည်။

ကလေးဘဝစိတ်ဒဏ်ရာ၏သက်ရောက်မှုများ



သင့်အနေဖြင့် ဖော်ပြပါပုံအပြင် ကလေးဘဝစိတ်ဒဏ်ရာရခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ပိုမိုလေ့လာသိရှိလိုပါက [How to Implement-Trauma- informed Care to Build Resilience to Childhood Trauma](#) ၌ ကလေးသူငယ် အလားအလာများအကြောင်း ပိုမိုဖတ်ရှုပေးပါ။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအဖို့ လုံခြုံသော၊ ကြိုတင်မှန်းဆနိုင်သော၊ ကောင်းမွန်သောပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခု ဖန်တီးခြင်းနှင့်အတူ မော်ဂျူး (၃) အတွင်းထည့်သွင်းထားသော Breath-Body-Mind လက်တွေ့လေ့ကျင့်မှု များ အကူအညီဖြင့် ခြားနားမှုတစ်ရပ်ကိုဖော်ဆောင်နိုင်သည်။

ခံစားချက်များကို နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း

“စိတ်ဒဏ်ရာရရှိပြီးနောက်ပိုင်း ပြန်လည်သွက်လက်လှုပ်ရှားဖို့အတွက် လူတွေအချိန်လိုပါတယ်။”

- ဒေါက်တာရစ်ချက်ပီဘရောင်း ၊ M.D. ၊
စိတ်ရောဂါလက်တွေ့ကုသမှုတွဲဖက်ပါမောက္ခ

ဆိုရှားလှသည့်စိတ်ဒဏ်ရာများရရှိဖူးသော ကလေးငယ်များ၊ လူငယ်များအနေဖြင့် စိတ်ခံစားချက်ပိုင်း ပြင်းထန်မှု၊ ရှုပ်ထွေးမှုများရှိတတ်သည်။ ဘေးအန္တရာယ်နှင့် စိတ်ဒဏ်ရာရရှိရင်ဆိုင်ဖူးသူတစ်စုံ တစ်ဦးအဖို့ တုံ့ပြန်မှုအတော်များများသည် ၎င်းတို့ရှင်သန်ရေးလိုအပ်သောကြောင့်လေ့လာသိရှိခဲ့ရသည့်အရာများ ဖြစ်ကြောင်းကို နားလည်ထားရန်အရေးကြီးသည်။ လူကြီးတစ်ဦးမရှိပါက ကလေးများ၌ လမ်းညွှန်ပျောက်ဆုံးမှုများရှိလာနိုင်သလို ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်မှာ ၎င်းတို့၏အမှားဖြစ်ကြောင်းယုံကြည်လာနိုင်ပြီး နောက်ဆက်တွဲ အဖြစ် အပြစ်ဖြစ်နေသောစိတ်ဝင်လာနိုင်သည်။ လူကြီးများအနေဖြင့် နေရပ်စွန့်ခွာတိမ်းရှောင်လာသော ကလေးများကို ၎င်းတို့၏အဖြစ်အပျက်များအပေါ်နားလည်သဘောပေါက်စေရေးကူညီပေးနိုင်သည်။ လူကြီးများသည် ကလေးငယ်များဖြတ်သန်းခဲ့ရသည်တို့ကိုချီးကျူးနိုင်သည်။ ဝေဖန်အကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် သိလိုစိတ် ပြင်းပြနေခြင်းတို့ မရှိဘဲ အပြုအမူများနောက်၌ ရှိနိုင်သည်တို့ကိုမေးမြန်းရမည်။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအဖို့ အလားတူအတွေ့အကြုံမျိုးရင်ဆိုင်ဖြတ်သန်းခဲ့ရခြင်းမရှိလျှင်တောင် နေရပ် စွန့်ခွာ တိမ်းရှောင်သူကလေးငယ်များနှင့်လူငယ်များ၏ စိတ်ခံစားမှုအပိုင်းအခြားနှင့်ရှုပ်ထွေးမှုတို့ကို ဂုဏ်ပြု ပေးနိုင် ပါသည်။ အထောက်အကူပေးနောက်နည်းလမ်းတစ်ခုသည် စိတ်ခံစားချက်များနှင့် ၎င်းခံစားချက်များ အဖို့ “အလွန်ကောင်းသော” အမျိုးအစားများ၌မည်သို့မတည်ရှိနိုင်ကြောင်း ပိုမို၍သိမြင်အလေးပေးစေရန် ကူညီပေး နိုင်သည်။ စိတ်အခြေအနေအမျိုးမျိုးတို့အတွက်အထောက်အကူပေးသော Breath-Body-Mind လေ့ကျင့်ခန်းများဖြင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများက တုံ့ပြန်နိုင်ပါသည်။ (Breath-Body-Mind လေ့ကျင့်ခန်း များကို မော်ဂျူး ၃ ၌ ကြည့်ပါ။) တစ်ချိန်တည်း၌ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကလေးငယ်များ/လူငယ်များ ပါဝင် ပတ်သက်မှုရှိသည့် အသစ်ဖြစ်သောအရာများကိုကြိုးစားသည့် ရယ်မောကာ ပျော်ရွှင်မြူးထူးသည့် အကြိမ် ရေများအပြင် ထိုသို့အလား အလာကောင်းသောအခိုက်အတံ့များနှင့်ပတ်သက်၍ သိမြင်အလေးပေးမှု ထူ ထောက်ပေးရန်လည်း သတိပြု မီးမောင်းထိုးပြနိုင်သည်။

ဝမ်းနည်းမှုနှင့်စိတ်ဓာတ်ကျမှုကို နားလည်ခြင်း

“နေရပ်စွန့်ခွာတိမ်းရှောင်ရတဲ့ကလေးတွေ၊ လူငယ်တွေဆိုတာ ဆုံးရှုံးမှုအမျိုးမျိုးကြောင့် ဒုက္ခရောက်နေကြသူတွေဖြစ်ပြီး ဒီအတွက်ကြောင့် ခုလိုဆုံးရှုံးရမှုတွေအပေါ် သူတို့တွေဝမ်းနည်းနေကြတယ်။”

- - ဒေါက်တာပက်ထရစ်ရှာဂျာဘွက်၊ M.D ၊
စိတ်ရောဂါလက်တွေ့ကုသမှုလက်ထောက်ပါမောက္ခ

နေရပ်စွန့်ခွာတိမ်းရှောင်ခံရသောကလေးငယ်များ၊ လူငယ်များသည် ၎င်းတို့အိုးအိမ်နှင့် ၎င်းတို့သိသောဘဝကို ဆုံးရှုံးရသည့်အတွေ့အကြုံရှိကြသည်။ ၎င်းတို့သွားလာနေကျနေရာများနှင့် ၎င်းတို့နှစ်သက်သဘောကျသောနေရာများ ပျောက်ဆုံးခဲ့ရသည်။ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ၊ မိသားစုဝင်များနှင့်ချစ်ခင်ရသောသူများကိုလည်း ဆုံးရှုံးခဲ့ရသည်။ ထို့ကြောင့် သဘာဝကျစွာပင် ၎င်းတို့ထံ၌ ဆုံးရှုံးမှုနှင့်အတူဝမ်းနည်းမှုတို့ရှိနေမည်ဖြစ်သည်။

အောက်ပါတို့သည် နည်းလမ်းပုံစံမျိုးစုံဖြင့်ထွက်ပေါ်လာနိုင်သော ဝမ်းနည်းမှုလက္ခဏာများဖြစ်သည်။
ကလေးငယ်များ/လူငယ်များသည်

- စိတ်ဓာတ်ကျနေပုံပေါ်နိုင်သည်။
- မကြာခဏဆိုသလို အငိုလွယ်နိုင်သည်။
- တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်ပြီး ထီးတည်းနေနိုင်သည်။
- မျှော်လင့်ချက်မဲ့သောခံစားချက်များဖော်ပြနိုင်သည်။
- စိတ်ဝင်စားမှု သို့မဟုတ် ပျော်ရွှင်မှုမရှိပုံပြသနိုင်သည်။
- အစားနည်းကာ ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ကျနိုင်သည်။

လမ်းညွှန်ဆိုင်းဘုတ်

ဝမ်းနည်းခြင်းနှင့်စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းတို့မတူညီပါ။ စိတ်ကျရောဂါ
အနေအထားမျိုးနှင့်ပတ်သက်ပြီးစိုးရိမ်မှုရှိပါက စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊
စားသောက်ခြင်းဆိုင်ရာပြဿနာများ၊ သေကြောင်းကြံစည်ခြင်းတို့နှင့် သက်ဆိုင်သည့်
သင်၏ပြည်တွင်းရှိအရင်းအမြစ်များကိုသိရှိထားပါ။
ပြည်တွင်းအရင်းအမြစ်များကိုထပ်ဖြည့်ပါ။

မြန်မာနိုင်ငံ၌အထွေထွေပံ့ပိုးကူညီမှုနှင့် စိတ်-လူမှုပံ့ပိုးကူညီမှုပေးသူများ စာရင်းကို အောက်ပါအတိုင်း ပြုစုထားသည်။

- မြန်မာနိုင်ငံ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့်စိတ်-လူမှုဆက်ဆံရေး အထောက်အကူပြုလုပ်ငန်းများ (ပံ့ပိုးကူညီသူများ၏ အရင်းအမြစ်ဘဏ်တိုက်ဖြစ်သလို အရင်းအမြစ်မျိုးစုံလည်း ရှိသည်)

စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းမှုလက္ခဏာများနှင့်အမှုအရာများ



စားသောက်မှုပြဿနာများ (စားသောက်ချင်စိတ် သို့မဟုတ် ကိုယ်အလေးချိန်ပြောင်းလဲမှုများ- အလွန်အမင်းစားသောက်ခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်း)

ဝမ်းနည်းမှုကိုအမြဲခံစားနေရခြင်း	လုပ်ငန်းဆောင်တာများ၌စိတ်ဝင်စားမှုမရှိခြင်း
အိပ်ပျော်ရခက်ခြင်း (သို့) အလွန်အကျွံအိပ်ခြင်း	ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း (သို့) အားအင်ချိန်ခြင်း
ရှင်းလင်းစွာ (သို့) မြန်ဆန်စွာမတွေးနိုင်ခြင်း	ပူပန်ခြင်း၊ ကသိကအောက်ဖြစ်ခြင်း၊ အဆိုးမြင်ခြင်း
ခေါင်းကိုက်၊ အဆစ်အမြစ်နာ၊ ခါးနာ၊ အစာမကြေ ပြဿနာများကဲ့သို့ရုပ်ပိုင်းနာကျင်ကိုက်ခဲမှုများ	သေခြင်းတရား (သို့) သေကြောင်းကြံစည်မှု အတွေးများထပ်တလဲလဲဝင်ရောက်နေခြင်း
စားသောက်မှုပြဿနာများ (စားသောက်ချင်စိတ် သို့မဟုတ် ကိုယ်အလေးချိန်ပြောင်းလဲမှုများ- အလွန်အမင်းစားသောက်ခြင်း၊ ခံတွင်းပျက်ခြင်း)	အသွင်အပြင်/တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုနှင့် ပတ်သက်၍ ဂရုစိုက်ရန်ပျက်ကွက်ခြင်း

အပျက်သဘောဆောင်ပြုမူမှုနှင့်မိမိအပြစ်တင်မှုအန္တရာယ်များအားဖြေရှင်းခြင်း

း

နေရပ်စွန့်ခွာတိမ်းရှောင်လာသောကလေးငယ်များနှင့်လူငယ်များသည် ၎င်းတို့အပြစ်မဟုတ်သောအရာများ အတွက် ၎င်းတို့ကိုယ်၎င်းတို့အပြစ်တင်တတ်ကြသည်။ ဤသို့ မိမိကိုယ်မိမိအပြစ်တင်မှုသည် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဒဏ်ရာရစေမည့်အတွေးများ သို့မဟုတ် သေကြောင်းကြံစည်မည့်အတွေးများကို ပေါ်လာစေနိုင်သည်။ ကလေးငယ်တစ်ဦး အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေရှိမရှိ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ကိုယ်၎င်းတို့ တမင်နာကျင်အောင်ပြုလုပ် ခြင်း ရှိမရှိ သိရှိခြင်းမှာအလွန်အရေးကြီးသည်။ ထို့ကြောင့် ထပ်လောင်းဖေးမှုကူညီမှုများ တတ်နိုင်သမျှ အမြန်ဆုံး ပေးအပ်ရပါမည်။ လိုအပ်သည့်အခါ အထူးကျွမ်းကျင်သူများထံမှ ပရော်ဖက်ရှင်နယ်အကူအညီကို ရယူရမည် ဖြစ်သည်။

လူတစ်ဦး၏စနစ်အနေဖြင့် စိတ်ဒဏ်ရာရရှိမှုကြောင့်ထုံထိုင်းသွားတတ်ရာ အန္တရာယ်ရှိသော သို့မဟုတ် ဖျက်လို ဖျက်ဆီးအပြုအမူများ၌ပါဝင်ပတ်သက်ခြင်း ဖြစ်လာနိုင်သည်။ အန္တရာယ်ရှိသော သို့မဟုတ် တားမြစ်ထားသော အခြေအနေများသည် လူငယ်များကိုပို၍အသက်ရှင်လိုစိတ်ဖြစ်စေ ပြီး သင့်လျော် သည့်ကန့်သတ်ချုပ်ချယ်မှု မရှိဘဲဖြစ်နိုင်သည်။

နေရပ်စွန့်ခွာတိမ်းရှောင်ရသော ကလေးငယ်များ၌ အာရုံ ကြောပိုင်းဆိုင်ရာ autonomic စနစ် ကောင်းစွာအလုပ်မလုပ်ဘဲ မိမိ ကိုယ်မိမိဖြေသိမ့်နိုင်စွမ်း ပျောက်ဆုံး ခြင်းမျိုးဖြစ်တတ်သည်။ အခြားသူများနှင့် ဆက်သွယ်ရာတွင် သာမက မိမိကိုယ်မိမိဆက်သွယ်ရာ၌ပင် စိန်ခေါ်မှုများစွာရှိနိုင်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ရောင်ရမ်းမှု လျော့ချပေးသော ဖြေသိမ့်မှု၊ ကုစားမှု၊ bonding စနစ်အနေဖြင့် အသက်မဝင်သလိုဖြစ်လာပြီးနောက် စိတ်ဖိစီးမှုတုံ့ပြန်ရေးစနစ်များလည်း အလွန်အကျွံအ လုပ်လုပ်ခြင်းဖြစ်လာနိုင်သည်။

လမ်းညွှန်ဆိုင်းဘုတ်

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သေကြောင်းကြံစည်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ စိုးရိမ်မှုများ ရှိလာပါက
ပြည်တွင်းရှိအရင်းအမြစ်များကိုသိထားပါ။
မြန်မာနိုင်ငံ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့်စိတ်-လူမှုဆက်ဆံရေး အထောက်အကူပြုလုပ်ငန်းများ
(ပံ့ပိုးကူညီသူများ၏ အရင်းအမြစ်ဘဏ်တိုက်ဖြစ်သလို အရင်းအမြစ်မျိုးစုံလည်းရှိသည်)

ပုံမှန်စစ်ဆေးပေးခြင်းအားဖြင့် ဖေးမကူညီမှုနှင့်စောင့်ရှောက်မှုတို့ကို တစ်သမတ်တည်းပေးအပ်ထားသည်။ ယင်းသည် ၎င်းတို့နှစ်သက်သည့်၊ ချစ်ခင်တွယ်တာသည့် အရာများ၊ လူများအတွက် ကလေးငယ်/လူငယ် တစ်ဦး၏အတွေးများနှင့်လုပ်ရပ်များကိုတည့်မတ်ပေးရာ၌အသုံးဝင်နိုင်သလို အပျက်သဘောဆောင်သည့် ခံစားချက်များကိုအာရုံပြောင်းရန်အတွက်လည်း ကူညီပေးနိုင်သည်။ အရေးအကြီးဆုံးအချက်မှာ လူငယ်များကို နားထောင်ပေးရန်ဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့၏စိတ်ခံစားချက်များအားဖော်ထုတ်ပြသခွင့်ပေးရမည်။ ကလေးများစကား ပြောဆိုရန်နေရာပေးခြင်းနှင့် ၎င်းတို့၏ခံစားချက်များကို အရှိကိုအရှိအတိုင်းထားတတ်ရန် ကူညီပေးခြင်းတို့သည် အလွန်ပင် အထောက်အကူဖြစ်နိုင်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် တစ်စုံတစ်ယောက်နှင့် စကားပြောနိုင်သော အခွင့်အရေးရှိခြင်းကပင်လျှင် ယင်းဘာသာ အထောက်အကူဖြစ်နေသည်။ ပုံမှန်အလေ့ အကျင့်တစ်ခုအဖြစ် ၎င်းတို့မည်သို့ခံစားရကြောင်းမေးမြန်းပြောဆိုခြင်းမှာ အလွန်ပင်အသုံးဝင်နိုင်ပါသည်။

ဒေါသ နှင့် ထိန်းမနိုင်သိမ်းမရ ဒေါသပေါက်ကွဲခြင်း အပါအဝင် စိတ်ခံစားချက် အပြောင်းအလဲမြန်ခြင်း

“ကလေးတွေမှာ လူကြီးတွေထက်ပိုပြီးတော့တောင် ထိလွယ်ရှလွယ်စနစ်တစ်ခုရှိတယ်လို့ နားလည်ထားဖို့အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီတော့ စိတ်ဒဏ်ရာရစရာလို့ လူကြီးများမတွေးမိနိုင်တဲ့အရာတွေဟာ ကလေးတစ်ယောက်အပေါ်မှာတော့ထိခိုက်မှုရှိနေတယ်။ ဒီလိုအရာက သူတို့ကိုနည်းလမ်းများစွာနဲ့ ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။”

- - ဒေါက်တာပက်ထရစ်ရှာဂျာဘွန်၊ M.D ၊

စိတ်ရောဂါလက်တွေ့ကုသမှုလက်ထောက်ပါမောက္ခ

နေရပ်စွန့်ခွာတိမ်းရှောင်လာသောကလေးများနှင့်လူငယ်များ မျက်မြင်တွေ့ခဲ့ရနိုင်သောအရာများသည် ၎င်းတို့ထံ၌ ဆက်ဆံရခက်သောစိတ်အခြေအနေများနှင့်အတူ စွဲငြိကျန်နေတတ်သည်။ ၎င်းတို့အနေဖြင့် ဘာလုပ်ရမည်မသိသလို ထိုသို့သောခံစားချက်များသည်လည်း မသင့်လျော်သည့်နည်းလမ်းပုံစံများဖြင့် သို့မဟုတ်မလျော်ကန် သောအချိန်များ၌ ပေါ်လာတတ်ကြသည်။ ဥပမာ အခြားသူများတိုက်ခိုက်ခံရချိန်၌ ၎င်းတို့တိုက်ခိုက်မခံရရေး မျှော်လင့်ချက်များဖြင့် ပုန်းအောင်းကာ တိတ်တိတ်နေရန်လိုအပ်တာမျိုးနှင့် ကြုံခဲ့ရဖူးနိုင်သည်။ ထိုသို့သော အတွေ့အကြုံများအားလုံးသည် အလွန်ပြင်းထန်သည့်ခံစားချက်များကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပြီး လူကြီးတစ်ဦးအတွက် ပင်လျှင် ထိန်းချုပ်ရန် ခက်ခဲလိမ့်မည်ဖြစ်သည်။

နေရပ်စွန့်ခွာတိမ်းရှောင်ရသောကလေးများအနေဖြင့် ဒေါသထွက်ခြင်းနှင့် ရန်လိုသောအပြုအမူများအပါ အဝင် စိတ်ခံစားချက်အပြောင်းအလဲများနှင့် မကြာခဏတွေ့ကြုံရသည်။ အလွန်သေးငယ်သော တစ်စုံ တစ်ရာဖြင့် ဒေါသမြန်မြန်ထွက်နိုင်သလို လုံးဝဖျက်လိုဖျက်ဆီးစိတ်ပေါ်လာပြီး ထိန်းသိမ်းရခက်သော ဒေါသစိတ်ဆီသို့ လျင်မြန်စွာပြောင်းလဲသွားနိုင်သည်။

သူတစ်ပါးကိုမထိခိုက်စေဘဲ ဒေါသထွက်သည့် ခံစား ချက်များအားမည်သို့ ထိန်းသိမ်းရမည်ကို ကလေးများအား သင်ကြားပေးရန်အရေးကြီးပါသည်။ မော်ဂျူး (၂) တွင် ကလေးငယ်များ/ လူငယ်များကို ဒေါသထွက်သည့် ခံစားချက်များ ထိန်းသိမ်းနိုင်ရေး မည်သို့ အကူအညီ ပေးရမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြည့်စုံစွာ ပံ့ပိုးပေးထားသည့် လေ့ကျင့်ခန်းများကို ကျွန်ုပ်တို့ထည့်သွင်းထားသည်။

နေရပ်စွန့်ခွာတိမ်းရှောင်လာသောကလေးငယ်များ/လူငယ်များသည် အကူအညီမဲ့နေသလိုခံစားချက်မျိုးနှင့်လည်း ကြုံတွေ့ရနိုင်သေးရာ အကူအညီမဲ့နေမှုမျိုးသည် မိမိတို့ချစ်ခင်ရသူများကို အကာအကွယ်ပေးနိုင်စွမ်း မရှိသောအနေအထားမျိုး၌ အမြစ်တွယ်နေတတ်သည်။ ထိုသို့သောကလေးသူငယ်များအဖို့ ၎င်းတို့ကြုံတင်ကာကွယ်ခြင်းငှာ မစွမ်းနိုင်သော အကြမ်းဖက်မှုမျိုး၊ အရှက်ကွဲရခြင်းမျိုးကို ကြုံဆုံခဲ့ရပြီးဖြစ်နိုင် သည်။

အိပ်မပျော်ခြင်းနှင့် စိတ်ဖိစီးမှု

နေရပ်စွန့်ခွာတိမ်းရှောင်လာသောကလေးငယ်များ/လူငယ်များသည် အိပ်စက်ရခက်ခဲလေ့ရှိသည်။ အကယ်၍ မိမိတို့အိပ်မောကျသွားပြီး မိမိတို့ကိုစောင့်ရှောက်သူများအားလုံးပေးလိုက်ပါက တစ်ခုခုဖြစ်လာနိုင်ကြောင်း ၎င်းတို့၌ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုရှိနိုင်ရာ ပူပန်စိတ်က ၎င်းတို့ကိုအမြဲပင်နှိုးကြားစွာရှိစေတတ်သည်။ ထို့ပြင် ခြောက်ခြားစရာအိပ်မက်ဆိုးများသာမက ၎င်းတို့အိပ်ပျော်နေစဉ်ပြန်ပေါ်လာနိုင်သော ကြောက်ရွံ့တုန် လှုပ်ဖွယ် အမှတ်ရစရာများလည်း ၎င်းတို့ထံရှိလာတတ်သည်။

အရေးပါသည့်နားလည်သဘောပေါက်မှုတစ်ခုမှာ အိပ်စက်ခြင်းဟူသည် ခန္ဓာကိုယ်နှင့်စိတ်တို့ ကုစားနေချိန် ဖြစ်သည်။ ကလေးငယ်များနှစ်ခြိုက်စွာအိပ်ပျော်မှုရှိရန်အလွန်အရေးကြီးပြီး ဦးစွာကူညီမှုပေးရမည့်အရာ များ အနက်မှတစ်ခုဖြစ်သည်။ အကယ်၍အနှောင့်အယှက်ရှိနေပါက ကလေးငယ်တစ်ဦး/လူငယ်တစ်ဦးအဖို့ မည်သို့ စိတ်ပြေလက်ပျောက်ဖြင့် အိပ်ပျော်အောင်လုပ်နိုင်ကြောင်းသင်ကြားပေးခြင်းဖြင့် အိပ်စက်မှုပြန် ရနိုင်ပါသည်။ ကလေးတစ်ဦး၌ အိပ်စက်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ပြဿနာရှိနေပါက နောက်လာမည့်မော်ဂျူး ၌ဆွေးနွေးထားသည့် BBM Calming Practices of Breathing Buddy နှင့် Cloud Visualization တို့ကိုစမ်းကြည့်နိုင်ပါသည်။

လုံခြုံသော၊ ကိုက်ညီမှုရှိသော၊ ကုစားမှုပေးနိုင်သောပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုဖန်တီးပေးခြင်း

“ကလေးငယ်များပြန်ကောင်းလာစေဖို့ကူညီရာမှာ အရေးအကြီးဆုံးအချက်တစ်ခုက သူတို့ကို အန္တရာယ်ရှိနေတဲ့ ပုံစံမျိုးတစ်ခုကနေ၊ လုံခြုံမှုမရှိတဲ့ခံစားချက်မျိုးတစ်ခုကနေ နောက်ဆုံးတော့ လုံခြုံတဲ့၊ စိတ်လက်ပေါ့ပါးရတဲ့၊ စိတ်နှလုံးအေးချမ်းတဲ့ခံစားချက်မျိုးရလာတဲ့အထိ ပြောင်းလဲသွားနိုင်ဖို့ဖြစ်ပါတယ်။”

- ဒေါက်တာပက်ထရစ်ရှာဂျာဘက်၊ M.D ၊
စိတ်ရောဂါလက်တွေ့ကုသမှုလက်ထောက်ပါမောက္ခ

လုံခြုံသော၊ တသမတည်း အပြောင်းအလဲမရှိသော၊ ကုစားမှုပေးနိုင်သည့် ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုဖန်တီးပေးခြင်းသည် ကလေးငယ် များကို နောက်ဆုံး၌ ပို၍လုံခြုံသော၊ ပို၍စိတ်လက်ပေါ့ပါးမှုရှိသော၊ ပို၍စိတ်နှလုံးအေးချမ်းရသောခံစား ချက်မျိုးဆီသို့ ပြောင်းလဲသွားနိုင်ရေး ကူညီပေးသည်။ လုံခြုံပြီး စနစ်တကျဖွဲ့စည်းထားကာ မှန်းဆကြည့် နိုင်သည့်၊ အားလုံးခိုလှုံ နိုင်သည့် ပတ်ဝန်းကျင်များဖန်တီးပေးထားသောအခါ ကလေးငယ်များအဖို့ အခြား သူများနှင့် ဆော့ကစားနိုင်၊ ထိတွေ့ဆက်ဆံနိုင်ကြမည်ဖြစ်သည်။ ယခင်ရှိခဲ့ဖူးသော လူမှုလုံခြုံမှုပိုက်ကွန်များ ကို ဆုံးရှုံးသွားရသူများအတွက် ကုစားမှုလည်းရှိပါသည်။

တသမတည်း အပြောင်းအလဲမရှိသော၊ ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုဆိုသည်မှာ အောက်ပါအချက်များမှ တစ်ဆင့် တစ်ဖန်ခန့်မှန်း၍ရနိုင်မည့် နေ့စဉ် ဘဝဖြစ်လာစေရေး အပေါ် အလေးပေးထားသည်။

- ပုံမှန် အချိန်အတိုင်း အစားအစာ စားခြင်း
- ပုံမှန်အချိန် အတိုင်း အိပ်စက်နိုင်ခြင်း
- ပုံမှန်အတိုင်းဖြစ်သော နေနှင့်ညလုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များ

ရုတ်တရက်အံ့သြသင့်အောင်လုပ်ခြင်းများရှောင်ကြဉ်လျက် ဖြစ်ပျက်တော့မည့်အရာများနှင့်ပတ်သက်ပြီး ကလေးငယ်များနှင့် လူငယ်များကို တိတိကျကျသိရှိစေခြင်းဖြင့် ကိုက်ညီမှုရှိရေးအတွက်လည်း ကျွန်ုပ်တို့ ပံ့ပိုးပေး နိုင်သည်။ တတ်နိုင်ပါက မကြာခဏဆိုသလို ပြောပြခဲ့သောအရာများအား ပြီးပြတ်အောင်လိုက်လုပ် ခြင်းဖြင့် ကိုက်ညီစေရမည်ဖြစ်သည်။

လုံခြုံမှုရှိသောပတ်ဝန်းကျင်ကိုပံ့ပိုးပေးရာ၌ လက်တွေ့ကျသောအကြံဉာဏ်တစ်ခုမှာ ဘာသာစကားနှင့် လေသံတို့ အပေါ် အာရုံစိုက်ပေးရန်ဖြစ်သည်။ တောင်းဆိုမှုပြုနေသည့်အသံမျိုးထွက်ခြင်းမရှိစေဘဲ ဖိတ် ခေါ်နေသည့် လေသံမျိုး ရရှိရန်နှင့် လမ်းပြမှုတစ်ခုဖြစ်ရန်ကြိုးစားကြည့်ပါ။

လေးစားမှုရှိကြောင်းနှင့် ဂရုစိုက်ကြောင်းပြသရန် နည်းလမ်းတစ်ခုမှာ ကလေးများကြိုက်နှစ်သက်သောအရာ များ နှင့် ၎င်းတို့မည်သူဖြစ်ကြောင်းကို မေးခွန်းများမေးခြင်းဖြစ်သည်။ ယင်းအချက်မှာရိုးရှင်းသည် ဟုထင်ရသော်လည်း ထိုသို့ရိုးရှင်းသောခြေလှမ်းများအနေဖြင့် ကလေးငယ်တစ်ဦး၏မိမိကိုယ်ကိုလေးစား တတ်မှုအပေါ် ကောင်းမွန်သည့်အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိနိုင်သည်။ မေးမြန်းရာ၌ထည့်သွင်းစဉ်းစားစရာ ဂရု တစိုက်မေးခွန်း များမှာ အောက်ပါတို့နှင့်သက်ဆိုင်ပါသည်။

- နေအိမ်မှတေးသီချင်းများ
- ယဉ်ကျေးမှု
- အကြိုက်ဆုံးအရောင်များ
- တိရိစ္ဆာန်များ
- ၎င်းတို့၏ဘဝနှင့်သက်ဆိုင်သောယေဘုယျမေးခွန်းများ
- ၎င်းတို့၏လောကနှင့်သက်ဆိုင်သောယေဘုယျမေးခွန်းများ



လိုခြုံစိတ်ချရပြီး ကုစားမှုပေးနိုင်သော ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခု၌ **သူငယ်ချင်းများနှင့် ဆော့ကစားမှု**ဆိုသည်မှာ နောက်ထပ် အရေးပါသည့် အကြောင်းအရာတစ်ခုဖြစ်သည်။ သီချင်းများနှင့်ကစားနည်းများကို အမှတ်ရစေရန်၊ ကောင်းမွန်စွာ သီဆိုဆော့ကစားနိုင်စေရန် သက်တူရွယ်တူများ စုစည်းပေးနိုင်လျှင် ၎င်းတို့၏ကမ္ဘာ လောကအသစ် ၌ ၎င်းတို့ မည်သူဖြစ်ကြောင်း နားလည်သဘောပေါက်စေရေး ကို ကူညီပေးနိုင်သည်။ အုပ်စုလိုက် သီဆို ကခုန်ခြင်းများမှ တစ်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော သံယောဇဉ် ကြိုးများသည် အလွန်ပင် ခိုင်မာနိုင်ပါသည်။ **အုပ်စုလိုက်လုပ်ဆောင်မှုများက ပါဝင်ပတ်သက်စိတ်ကိုမြှင့်တင်ပေးသည်။**

ကလေးများအနေဖြင့် မိမိစိတ်ခံစားချက်များကို ဖော်ထုတ်နိုင်မည့် နေရာထားရှိပေးခြင်း

“တစ်ခုခုကိုချုပ်တည်းထားခြင်းဆိုတာက နောက်ဆုံးမှာတော့ ရှင်တို့မှာ ပေါက်ကွဲမှုတစ်ခုရှိလာမယ်လို့ ဆိုလိုချင်တာပါပဲ။ ပြီးတော့ သူတို့ခံစားနေရတာတွေကိုဖော်ထုတ်ပြသနိုင်ဖို့ လုံခြုံတဲ့နေရာတစ်ခု သူတို့မှာ ရှိထားတယ်ဆိုရင် ဒီပေါက်ကွဲမှုက သူဖြစ်နိုင်တဲ့အတိုင်းအတာထက်တောင် အများကြီးပိုကြီးတော့မှာပေါ့။”

- ဆိုမီရာရီဖူဘာရာ၊ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့်စိတ်ဒဏ်ရာအထူးကျွမ်းကျင်သူ

ယုံကြည်မှုနှင့်မိမိကိုယ်မိမိလေးစားမှုမြှင့်တင်ပေးခြင်းကို အာရုံစိုက်လုပ်ဆောင်ခြင်း

ကလေးများကိုကြည့်ရှုပြီး ၎င်းတို့၏အတွေ့အကြုံများကိုအတည်ဖြစ်စေခြင်းအပါအဝင် ၎င်းတို့၏ပြော စကား များကိုနားထောင်ပေးခြင်းသည် ကုစားမှုအတွက်အထောက်အကူပြုပါသည်။ စိတ်ခံစားချက်များကို ကလေးများ ဖော်ထုတ်ပြသနိုင်မည့်နေရာတစ်ခုထားရှိရန်ကြိုးပမ်းသည့်အခါ ၎င်းတို့နှစ်သက်သောအရာ များအကြောင်း မေးမြန်းခြင်း၊ ၎င်းတို့မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်းဂုဏ်ပြုသည့် အခြားသောမေးခွန်းများ မေးမြန်းခြင်းကဲ့သို့ ရိုးရှင်းသောနည်းလမ်းများဖြင့် ကလေးများအကြောင်းသိနားလည်ရန်အရေးကြီးပါသည်။ ကလေးများအနေဖြင့် အပြောင်းအလဲကာလနှင့်ကြုံနေရသလို ကြီးမားသည့်ဆုံးရှုံးမှုနှင့်ရင်ဆိုင်ခဲ့ရသဖြင့် ၎င်းတို့ကိုနားထောင်ပေးရန် နှင့် ၎င်းတို့မြင်တွေ့သည်များကိုသိရှိခွင့်ပေးရန် အရေးကြီးပါသည်။

ထို့ပြင် အိုးမဲ့အိမ်မဲ့ဖြစ်ကာ အကြမ်းဖက်မှု သို့မဟုတ် ဆက်စပ်စိတ်ဒဏ်ရာနှင့်တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရသော ကလေးများကို ၎င်းတို့၏အပြုအမူများထက်ကျော်လွန်ကာ၊ ၎င်းတို့၏အမာရွတ်များထက်ကျော်လွန်ကာ သိမြင်ခြင်းက အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။ ဤသို့အားထုတ်ရာ၌ “အိုး .. ဒါကအတော်ကြာခဲ့ပြီပဲ” သို့မဟုတ် “စိတ်မပူနဲ့၊ အဲဒါပြီးသွားပြီ” စသည့်စကားလုံးများသုံးကာ သို့မဟုတ် ဘာသာရေးနောက်ခံဖြင့် သော်လည်းကောင်း၊ နာမ် ဝိညာဉ်ပိုင်းနောက်ခံဖြင့်သော်လည်းကောင်း တစ်စုံတစ်ဦးကပြောလာနိုင်သည့် “ဘုရားသခင်ကစောင့်ရှောက်မှာပါ” ဟူသောကမ်းလှမ်းမှုမျိုးသုံးကာ စိတ်ခံစားချက်များကို မပိတ်ပင်ရန် အရေးကြီးသည်။ ယင်းသို့ပြောဆိုခြင်း များအစား စိတ်ခံစားချက်များကိုချိုးနှိမ်ခြင်းမဖြစ်စေရန် သို့မဟုတ် ပယ်မချမိစေရန် ဂရုတစိုက်ဖြင့် ကလေးငယ်များ/လူငယ်များ၏စိတ်ခံစားချက်များကို စာနာစိတ်ဖြင့် အတည်ဖြစ်အောင်လုပ်ပေးရန်စဉ်းစားပါ။

မည်သို့နားထောင်အကဲခတ်ပြီး အတည်ပြုစာနာပေးရမည်ဖြစ်ကြောင်းစဉ်းစားနိုင်ရန် L.O.V.E လပ်စ် ဟူသော အတိုချုံးစကားလုံးဖြင့်စမ်းကြည့်ပါ။

L. O. V. E

နားထောင်ပါ Listen	သင်သူတို့ပြောတာကြားကြောင်း ကလေးများသိပါစေ။ သူတို့ကို “ငါမင်းပြောတာကြားပါတယ်” ဟု ပြောပေးပါ။
အကဲခတ်ပါ Observe	သင်သူတို့ကိုမြင်ကြောင်း ကလေးများသိပါစေ။ သူတို့ကို “ငါမင်းကိုမြင် ပါတယ်” ဟု ပြောပေးပါ။
အတည်ဖြစ်စေပါ Validate	ကလေးတစ်ဦး ၎င်းဘာသာဖော်ထုတ်ပြောဆိုလာပါက အသိအမှတ်ပြုပေးပါ။ “မင်းဘယ်လိုခံစားရမယ်ဆိုတာငါနားလည်ပါတယ်။”
စာနာပါ Empathy	၎င်းကလေးများ၏နေရာ၌ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်ရောက်ဖူးသည့် တကယ့် အတွေ့အကြုံမျိုး ကျွန်ုပ်တို့ထံမရှိလျှင်တောင် သိမြင်နားလည်နိုင်သော စာနာသနားမှုမျိုး ကျွန်ုပ်တို့ထားရှိနိုင်ပြီး ၎င်းတို့လိုအခြေအနေမျိုး၌ဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် မည်သို့သောစိတ်ခံစားချက်မျိုးပေါ်လာနိုင်ကြောင်း ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကျွန်ုပ်တို့ မေးမြန်းကြည့်ပါ။ သင့်ကိုယ်သင်လည်းမေးကြည့်ပါ။ “တကယ်လို့ ငါ _____ ကိုသာဆုံးရှုံးသွားမယ်ဆိုလျှင် ငါ့အနေနဲ့ အရမ်း ဝမ်းနည်းရတဲ့ /ဒေါသဖြစ်ရတဲ့/ ကူကယ်ရာမဲ့တဲ့ခံစားချက်မျိုး ‘ဒါမှမဟုတ် အခြားစိတ်ခံစားချက်မျိုးကို ခံစားရနိုင်ပါတယ်။”

ကလေးငယ်များ စိတ်ခံစားချက်ထုတ်ဖော်ပြသနိုင်မည့်နေရာတစ်နေရာထားရှိရေး လုပ်ဆောင်ပါ။

“ကျွန်ုပ်တို့သည် သင့်အတွက် မှန်ကန်သော အရာများကို မီးမောင်းထိုးပြချင်ပါသည်” ယခင်ကဆိုလျှင် ကလေးများကို လူကြီးများကပြုပြင်ပေးသည့်အခါ “မင်းဘာဖြစ်နေတာလဲ” ဟူသောစကားအသုံးအနှုန်းမျိုး အသုံးပြုခဲ့ကြ ဖွယ် ရှိသည်။ အားသာချက်များကိုအခြေခံသည့် သို့မဟုတ် ကျွမ်းကျင်လိမ္မာမှုကိုအခြေခံသည့် မှန်ဘီလူး တစ်ခုအား အသုံးပြုရန်အတွက် “**မင်းက ဘာမှန်နေလဲ**” ဟု မေးကြပါစို့။

“မင်းဘာမှန်နေလဲ” ဟုမေးရာ၌ တစ်စုံတစ်ယောက်၏ ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာကို ချဲ့ထွင်ပေးရန်နှင့် ပြန်လည် တည်ဆောက်ပေးရန် နေရာရှိသည်။ အားသာချက် အခြေခံသည့် သို့မဟုတ် ကျွမ်းကျင်လိမ္မာမှုအခြေခံသည့် အရာအားလုံးကို အသိအမှတ်ပြုကာ အခိုင်အမာရပ်တည်ပေးခြင်းသည် ခံနိုင်ရည်ရှိမှုနှင့် ယုံကြည်မှုပိုရှိခြင်း ဆီ ရွေ့လျားခြင်းကို ကူညီပံ့ပိုးပေးသည်။



ကျွန်ုပ်တို့သည် ကလေးများ/လူငယ်များကို “မင်းဘာမှန်နေလဲ” ဟုမေးမြန်းခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့၏အားသာ ချက်များနှင့် ကျွမ်းကျင်လိမ္မာမှုတို့ကို အသိအမှတ်ပြုပေးရမည်။

ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတစ်ဦးအဖြစ် ကရုဏာမေတ္တာထားပေးပါ။

“ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတွေကိုရှင်းပြဖို့ ပထမဆုံးကျွန်တော်ကြိုးစားတဲ့အရာတွေထဲကတစ်ခုက ပုဂ္ဂိုလ်ရေးသဘောမျိုး မမှတ်ယူဖို့ပါပဲ။ အပြုအမူတစ်ခုရဲ့ နောက်ကွယ်က ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုကိုမကြည့်ကြပါနဲ့။”

- ဒေါက်တာရစ်ချက်ပီဘရောင်း၊

M.D. ၊ စိတ်ရောဂါလက်တွေ့ကုသမှုတွဲဖက်ပါမောက္ခ

နေရပ်စွန့်ခွာတိမ်းရှောင်လာသောကလေးငယ်များနှင့်လူငယ်များကိုကူညီပံ့ပိုးနေသော အရွယ်ရောက်ပြီးသူ များအနေဖြင့် လျော်ကန်မှုမရှိသော၊ ပုံမှန်မဟုတ်သောအပြုအမူများကို ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဆန်သည့် တစ်စုံတစ်ခု အဖြစ် သို့မဟုတ် လုပ်ပိုင်ခွင့်ရှိသည့်အနေအထားကို ရန်စခြင်း၊ နှိမ့်ချခြင်းဟုဆိုလိုမှုတစ်ခုအဖြစ် မြင်ယောင် ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်သင့်သည်။ သို့သော် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအဖြစ် ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်အတွင်း၌ပင်လျှင် တစ်ဦးချင်းနှင့်ဆိုင်သော “ဒဏ်ရာများ” သို့မဟုတ် ခုခံမှုယန္တရားများကို အသက်သွင်းလိုက်သလို ဖြစ်နိုင် သောကြောင့် ထိုသို့ ရှောင်ကြဉ်ရန်မှာမူခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ ယင်းအစား ကရုဏာမေတ္တာထားတတ်အောင် ကျွန်ုပ်တို့လေ့ကျင့်နိုင်သည်။ ကလေးများ သို့မဟုတ် လူငယ်များအဖို့ မွန်းကျပ်လှသည့် ခံစားချက်များကို အန်ထုတ်ပစ်ရန် အခြားနည်းလမ်း တစ်ရပ်မရှိနိုင်ခြင်းကြောင့်သာဖြစ်တန်ရာသည်ဟု ထိုကရုဏာမေတ္တာတရားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့နားလည်မှုပေးနိုင်မည် ဖြစ်သည်။

နေရပ်စွန့်ခွာတိမ်းရှောင်လာသောကလေးငယ်များနှင့်လူငယ်များအနေဖြင့် လုပ်ပိုင်ခွင့်မရှိသလို၊ အကူအညီမဲ့နေသလိုနှင့် ထိခိုက်ခံရလွယ်သလိုခံစားရနိုင်သည်။ ဤနေရာမှနေ၍ သူတို့ကိုယ်တိုင်သာမက အခြားသူများကိုပါ အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည့် လွဲမှားသောအားထုတ်မှုများ သို့မဟုတ် လုပ်ရပ်များမှတစ်ဆင့် ပို၍ လေးလေးနက်နက် ခံစားရရေးကြိုးပမ်းမှုများအတွင်း ကလေးများ/လူငယ်များပါဝင်လာနိုင်သည်။ မိမိကိုယ်ကိုဗဟိုပြုရန်နှင့် မိမိ ဘာသာနှစ်သိမ့်နိုင်ရေး နည်းလမ်းကောင်းများကို ကလေးငယ်များ/လူငယ်များသင်ယူနိုင်ရန်ကူညီပေးခြင်းမှာ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ဖြစ်သည်။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအနေဖြင့် ဤအပြုအမူမျိုးကို စံနမူနာအဖြစ် ကျင့်သုံး၍ စိတ်ငြိမ်သက်သော၊ အာရုံစိုက်ထားသောနေရာတစ်ခုမှ စတင်ရ မည်။

ဤနေရာ၌ စိတ်တွင်စွဲမှတ်ထားရမည့်ရှုထောင့်တစ်ခုမှာ ကလေးများ/လူငယ်များအနေဖြင့် အခြားသူများ၏ ‘ကယ်တင်မှု’ ခံရရန်မလိုအပ်သော်လည်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းနည်းပါးမှုကိုခံစားရသည့်အခါ အာရုံပြုနိုင်စွမ်းနှင့် မိမိတို့ဘာသာဖြေသိမ့်နိုင်စွမ်းတို့အတွက် အခြားသူများ၏ကူညီဖေးမမှုမှတစ်ဆင့် သင်ယူမှု ပြုနိုင်ကြောင်း သတင်းစကားဆောင်ကြဉ်းပေးရန်ဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်ကိုဗဟိုပြုခြင်းနှင့် မိမိ ဘာသာဖြေသိမ့်ခြင်း တို့ကိုစံနမူနာယူနိုင်ရန်ကြိုးစားပါ။ ကလေးငယ်များအဖို့ ကုစားရန်နှင့် ပြည့်စုံ သောဘဝတစ်ခုရရှိရန် ၎င်းတို့၏ အလားအလာရှိမှုအပေါ် ယုံကြည်သောလူကြီးများကိုလိုအပ်သည်။ ကလေးများတွင် ၎င်းတို့၏ အနှိုင်းမဲ့ အလားအလာများကို သိမြင်နိုင်သည့် လူကြီးများ အနားတွင်ရှိပါက ကလေးငယ်သည် ၎င်းတို့ဘဝအတွက် အဆုံးမဲ့ ဖြစ်နိုင်ခြေ အခွင့်အလမ်းများကို မျှော်မှန်းလာမည်ဖြစ်သည်။

စကားသံနှင့်သင့် ပြောဆိုဆက်ဆံပုံကို ဂရုစိုက်ပါ။

“နှူးညီသိမ်မွေ့ပေးပါ
ဒဏ်ရာတွေကို ငါ့နှလုံးသားကဆက်ဖုံးကွယ်ထားတယ်
ဘယ်တော့မှ သွေးမထွက်တဲ့ဒဏ်ရာတွေပေါ့”

- အလက်ဆန်ဒြာဗက်ဆီလျူ

စကားသံ၊ အသံနေအသံထားနှင့်မျက်နှာအမူအရာများအားလုံးတို့သည် ဆက်သွယ်စောင့်ရှောက်မှုပြုရန် အတွက် လုပ်ဆောင်သောအခါ အရေးကြီးသည့်ဆင်ခြင်စဉ်းစားစရာများဖြစ်ကြသည်။ လေသံမာမာတစ်ခု သို့မဟုတ် အာဏာရှင်ဆန်လွန်းသောလေသံကဲ့သို့ပင် နှူးညီကြင်နာသောလေသံသည်လည်း ကလေးငယ် တစ်ဦးကို အသံ ကျယ်ကျယ်ပြောနိုင်သည်။ ပေးလိုသောအကြံဉာဏ်တစ်ခုမှာ သင်၏စကားသံအပေါ် ထင်မြင်ချက်တောင်းခံရန်၊ အသံအတိုးအကျယ်နှင့်ပတ်သက်၍ စူးစမ်းကြည့်ရန်၊ အသံထွက်ညင်သာမှုရှိမရှိ မေးမြန်းကြည့်ရန်ဖြစ်သည်။ တတ်နိုင်မည်ဆိုပါက ကလေးများအား ၎င်းတို့၏ထင်မြင်ချက်များကို တောင်းခံ ခြင်းဖြင့်၊ ၎င်းတို့၏အကြံဉာဏ် များကိုနားထောင်ခြင်းဖြင့် အလိုက်သင့်တုံ့ပြန်ဆက်ဆံပေးရန်အရေးကြီး ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့၏မျက်နှာအမူအရာများ အပါအဝင် စကားသံမဟုတ်သောဆက်သွယ်မှုသည်လည်း ကလေးငယ် များအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်နိုင်သည်။ တင်းမာသောမျက်နှာထားတစ်ခုသည် နေရပ်စွန့်ခွာတိမ်းရှောင်လာ ရသော ကလေးငယ်တစ်ဦးကို မကောင်းသည့်တစ်စုံတစ်ရာဖြစ်လာနိုင်သည်ဟု အတွေးဝင်စေနိုင်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ မျက်နှာအမူအရာများကိုသတိထားနေလိုက်ခြင်းဖြင့် မျက်လုံးများတစ်ဝိုက်ရှိကြွက်သားများ ပြေလျော့စေရန်၊ ပျော့ပျောင်းစေရန်အပြင် ဆက်သွယ်စောင့်ရှောက်ရန်အတွက် ပြုံးပြပေးခြင်းတို့နှင့် ပတ်သက်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ စဉ်းစားကောင်းစဉ်းစားလာနိုင်သည်။

စစ်ပွဲများ၊ ပဋိပက္ခများနှင့်ပတ်သက်ပြီး ကလေးငယ်များနှင့်လူငယ်များကို မည်သို့ပြောဆိုသင့်ကြောင်း ထပ်မံ သိရှိလိုသောအချက်အလက်များအတွက် အထူးသင့်လျော်သည့် စာမျက်နှာ ၈ မျက်နှာပါ ပညာပေး အချက်အလက်များကို ဤနေရာတွင် (information courtesy of Beacon House Therapeutic Services & Trauma Team | 2021 | www.beaconhouse.org.uk) ဖတ်ရှုပေးပါ။ ယင်း၌ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာ အသက်အရွယ်များ၊ လက်တွေ့အကြံဉာဏ်များနှင့် နည်းဗျူဟာများ ပါဝင် နေသည်။

ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာဖွံ့ဖြိုးမှုအတွက် အထောက်အကူပေးပါ။

“ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာ (identity) ဟုဆိုရာ၌ ရှုထောင့်ပေါင်းစုံမှဆက်စပ်နေသော ကိုယ်ပိုင်နှင့် လူမှုရေးအုပ်စုအဆင့် အတန်းများနှင့်အတူတွဲလျက်ရှိနေသည့် နားလည်မှုများ၊ အာရုံခံစားသိမြင်မှုများကိုလည်း သွယ်ဝိုက်ညွှန်းဆိုနေသည်။ ထို့ပြင် မိမိဘာသာဆင်ခြင်သုံးသပ်မှုနှင့် မိမိကိုယ်ကိုယ်လေးစားမှုတို့ကိုအကြံပြုနေသလို ကျွန်ုပ်တို့ မိမိကိုယ်မိမိ မည်သို့မြင်ကြောင်းကိုလည်းဖော်ပြနေသည်။ ကောင်းမွန်သည့် ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာအသိစိတ်တစ်ခုရှိထားခြင်းသည် ဘဝတစ်သက်တာလုံးအတွက် ဖွံ့ဖြိုးရေးသဘောအရ အရေးပါနေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ယင်းအနေဖြင့် အနုတ်သဘောဆောင်သော၊ စိတ်ဒဏ်ရာနှင့်ဆိုင်သော အတွေ့အကြုံများ၏ဒဏ်မှသက်သာရာရစေရန်ကာကွယ်ပေးနေသလို အပေါင်းလက္ခဏာဆောင်သော ဘဝရလဒ်များအတွက်လည်း အထောက်အကူပေးနေ၍ဖြစ်သည်။”

- ရောဘတ်ဇေးဂါစ် ၊ ဒုဥက္ကဋ္ဌ ၊ သုတေသန ပညာရပ်၊ လူမှုရေးနှင့်စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းလေ့လာခြင်းဆိုင်ရာပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု (CASEL)

နေရပ်စွန့်ခွာတိမ်းရှောင်ရသောကလေးငယ်များ/လူငယ်များသည် ဆုံးရှုံးမှုပေါင်းများစွာနှင့်ရင်ဆိုင်ခဲ့ရသဖြင့် ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင်လက္ခဏာဖွံ့ဖြိုးရေးအပိုင်း၌ အလျဉ်းပြတ်နေနိုင်သည်။ နေထိုင်ရာအိမ်၊ မိသားစု၊ ချစ်ခင် ရသူများအပြင် နေ့စဉ်ဘဝ ပုံမှန်နေသားကျနေမှုများအားဆုံးရှုံးရမှုများသည် တစ်စုံတစ်ဦး၏ ကိုယ်ပိုင် လက္ခဏာ အသိစိတ်အပေါ်လွှမ်းမိုးမှုရှိနေသောအချက်များဖြစ်ကြသည်။ ထိုသို့သောကလေးငယ်များ၊ လူငယ်များကို ထိုစဉ်အခါက ၎င်းတို့မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်း ပြန်လည်၍စဉ်းစားကြည့်ရန် တိုက်တွန်း အားပေးခြင်းမှာ အထောက်အကူဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သင့်အနေဖြင့် အောက်ပါမေးခွန်းများကဲ့သို့ မေးခွန်းများ ဖြင့် ကလေးငယ်များနှင့် လူငယ်များကိုအားပေးကူညီနိုင်သည်။

- ဤနေရာသစ်၌ မိမိက ဘယ်သူလဲ ။
- ဤပတ်ဝန်းကျင်သစ်၌ မိမိက ဘယ်သူလဲ။
- မိမိရှိရမည့်နေရာ၌ ရှိမနေသော မိမိက ဘယ်သူလဲ ။
- ဤသို့စိတ်ဒဏ်ရာများမရှိသော မိမိက ဘယ်သူလဲ။



“ကမ္ဘာ့အသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုအနေနဲ့ ကျွန်တော်တို့ကလေးတွေရဲ့ စိတ်ကျန်းမာရေးနဲ့ ပြန်လည်နာလန်ထူနိုင်စွမ်းဆိုတာ ကျွန်တော်တို့လုပ်ကိုင်လုပ်ရမယ့်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုတစ်ခုပါ။ သူတို့တွေကျန်းမာပျော်ရွှင်ဖို့၊ ပြည့်စုံကုံလုံဖို့အတွက်သာမဟုတ်ဘူး ကျွန်တော်တို့အတူတကွဖန်တီးဖော်ဆောင်မယ့်ကမ္ဘာတစ်ခု ကျန်းမာပျော်ရွှင်ဖို့၊ ပြည့်စုံကုံလုံဖို့အတွက်လည်းဖြစ်ပါတယ်။”

- ဆမီယာမန်ဆာ ၊ No Limit Generation ၏အမှုဆောင်အရာရှိချုပ်နှင့်တည်ထောင်သူ

ဆွေးနွေးပွဲမေးခွန်းများ

အလေးအနက်ထားဆင်ခြင်စဉ်းစားနိုင်ရန်အချိန်ခဏယူပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် အခြားသူများနှင့်ဆွေးနွေးကြည့်ပါ။

- ၁) နေရပ်စွန့်ခွာတိမ်းရှောင်လာသောလူငယ်များအတွက် မည်ကဲ့သို့သော ကမ္ဘာမျိုး ကျွန်ုပ်တို့ဖန်တီးနိုင် မည်နည်း။
- ၂) နေရပ်စွန့်ခွာတိမ်းရှောင်လာသော ကလေးငယ်များနှင့်လူငယ်များအား ကူညီပံ့ပိုးသည့်အခါ တစ်စုံတစ်ဦး အဖို့ ထင်မြင်ယူဆချက်မပါဘဲ မည်သို့လိုလိုလားလား ဆက်ရှိနိုင်မည်နည်း။
- ၃) ကလေးငယ်များ/လူငယ်များအားကူညီပံ့ပိုးသည့်အခါ တစ်စုံတစ်ဦးအဖို့ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရထိပါးခြင်း မရှိအောင် မည်သို့ကြိုးစားပြုမူနိုင်မည်နည်း။
- ၄) နေရပ်စွန့်ခွာတိမ်းရှောင်လာသောကလေးငယ်များနှင့်လူငယ်များအားကူညီပံ့ပိုးရန် တစ်စုံတစ်ဦးအဖို့ နောက်ထပ်လုပ်ဆောင်နိုင်မည့်ခြေလှမ်းတစ်ရပ်မှာအဘယ်နည်း။
- ၅) နေရပ်စွန့်ခွာတိမ်းရှောင်လာသောကလေးငယ်များနှင့်လူငယ်များအဖို့ မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်း အထောက်အထားပြည့်စုံမှန်ကန်မှုများ မည်သို့လိုအပ်နိုင်သနည်း။ မည်သို့သောလုပ်ဆောင်ချက်များ သို့မဟုတ် ပြောဆိုမှုများက ယင်းလိုအပ်ချက်ကို အထောက်အကူပြုနိုင်မည်နည်း။
- ၆) ဝမ်းနည်းမှုနှင့်ဆိုးရွုံးနစ်နာမှုများက နေရပ်စွန့်ခွာတိမ်းရှောင်လာရသော ကလေးငယ်များနှင့် လူငယ်များအပေါ် မည်သို့အကျိုးသက်ရောက်နေသနည်း။ ကူညီနှစ်သိမ့်မှုပြုရန် အကြံဉာဏ်များ မည်သို့ရှိသနည်း။
- ၇) နေရပ်စွန့်ခွာတိမ်းရှောင်လာသောကလေးငယ်များနှင့်လူငယ်များအားပြုစုစောင့်ရှောက်မှု ပိုမိုတိုးတက် ကောင်းမွန်စေရေး တစ်စုံတစ်ဦးလုပ်နိုင်သောအရာများမှာ မည်သို့ဖြစ်နိုင်သနည်း။

ထပ်ဆောင်းကိုးကား ရင်းမြစ်များ

1. Mental Health and Psycho-Social Support Working Group in Myanmar
<https://www.mhpssmyanmar.org/myanmarmhpssresponse>

ပြင်ပ အရင်းအမြစ်များ

1. Beacon House - Image or information courtesy of Beacon House Therapeutic Services & Trauma Team | 2021 | www.beaconhouse.org.uk
2. Harvard University Center on the Developing Child <https://developingchild.harvard.edu/>
<https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/toxic-stress/>
3. National Child Traumatic Stress Network
<https://www.nctsn.org/resources/age-related-reactions-traumatic-event>
4. information courtesy of Beacon House Therapeutic Services & Trauma Team
<https://beaconhouse.org.uk/wp-content/uploads/2022/03/Talking-to-children-about-war-and-conflict.pdf>

ကိုးကားချက်များ

1. Barlett, J. D. (2019, May 9). How to implement trauma-informed care to build resilience to childhood trauma. Child Trends. Retrieved April 3, 2022, from <https://www.childtrends.org/publications/how-to-implement-trauma-informed-care-to-build-resilience-to-childhood-trauma>
2. Thrive Children's Resilience Initiative = nolimitgen.org. No Limit Generation. (n.d.). Retrieved April 3, 2022, from <https://www.nolimitgen.org/wp-content/uploads/2021/01/NLG-THRIVE-workbook-DRAFT.pdf>
3. Richard Brown and Patricia Gerbarg, The Healing Power of the Breath: Simple Techniques to Reduce Stress and Anxiety, Enhance Concentration, and Balance Your Emotions. Shambhala Press. 2012.

သင်ခန်းစာ (၂) ကလေးများနှင့် လူငယ်များအတွက် ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေး လေ့ကျင့်ခန်းများ



ကလေးများနှင့်လူငယ်များကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်းများ

“Breath-Body-Mind (BBM) သည် စိတ်ဖိစီးမှုတုံ့ပြန်ရေးစနစ်များဟန်ချက်ညီစေရန်ကူညီပေးပြီး အာရုံကြောစနစ်၏ ကုစားပေးမှု၊ တည်ငြိမ်စေမှုစွမ်းရည်များကိုအသက်ဝင်လာစေပါတယ်။”

- ဒေါက်တာရစ်ချက်ပီဘရောင်း ၊ M.D. ၊
စိတ်ရောဂါလက်တွေ့ကုသမှုတွဲဖက်ပါမောက္ခ

လမ်းညွှန်မေးခွန်းများ

- လေ့ကျင့်ခန်းများသည် ကလေးငယ်တစ်ဦး၏ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုကို မည်သို့အထောက်အကူပေးနိုင်သနည်း။
- အသက်ရှူသွင်းရှူထုတ်ခြင်းနှင့်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်းများသည် အာရုံကြောစနစ်များကို မည်သို့တိုးတက်စေသနည်း။
- Breath-Body-Mind (BBM) လေ့ကျင့်မှုများဆိုသည်မှာအဘယ်နည်း။

အဘယ်ကြောင့် Breath-Body-Mind (BBM) လေ့ကျင့်မှုများအရေးပါသနည်း။

ကလေးငယ်တစ်ဦး သို့မဟုတ် ကလေးများ၏စိတ်ခံစားမှုအခြေအနေနှင့် BBM လေ့ကျင့်မှုများကို ရုပ်ခန္ဓာနှင့်စိတ်နှလုံးတို့ကိုညှိညွှတ်အောင်မြင်စေရန်အသုံးပြုနိုင်သည်။ နေရပ်စွန့်ခွာတိမ်းရှောင်လာရသော သို့မဟုတ် ပဋိပက္ခအလွန်အရပ်ဝန်းကျင်တို့၌နေထိုင်ခဲ့ရသော ကလေးများနှင့်လူငယ်များကို Breath-Body-Mind လေ့ကျင့်မှုများမှတစ်ဆင့် အာရုံကြောစနစ်အပေါ်အထူးဂရုပြုတတ်စေရန်သင်ကြားပေးခြင်းဖြင့် ကုစားမှုပေးရာ၌အထောက်အကူရရှိစေနိုင်သည်။ ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေးလေ့ကျင့်ခန်းများနှင့်အသက်ရှူလေ့ကျင့်မှုများသည် ကလေးများနှင့်လူငယ်များသင်ယူရန် အရေးပါသောအလေ့အကျင့်များဖြစ်ကြသည်။ အောက်ပါလမ်းညွှန်ချက်နှင့် လက်တွေ့လေ့ကျင့်ပုံများသည် နေရပ်စွန့်ခွာတိမ်းရှောင်လာသောကလေးများနှင့်လူငယ်များအပါအဝင် စိတ်ဖိစီးမှု ဒဏ်ခံစားနေရသောလူငယ်များနှင့်အတူ BBM လေ့ကျင့်မှုများအားလက်တွေ့အသုံးပြုရာ၌ အထောက်အကူပေး နိုင်စေရန်ရည်ရွယ်ထားသည်။ သို့ဖြစ်ရာ နောက်ဆုံး၌ ၎င်းတို့အနေဖြင့် စိတ်ဒဏ်ရာအနာကျက်ကာ ရှင်သန်တိုးတက်နိုင် မည်ဖြစ်သည်။

Breath-Body-Mind (BBM) လေ့ကျင့်ခန်းများက မည်သို့အလုပ်လုပ်သနည်း။

အာရုံကြောစနစ်သည် ဦးနှောက်နှင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း ဖြစ်ပျက်နေသမျှအားလုံး၏အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်ပြီး စိတ်ဖိစီးမှု၏ရိုက်ခတ်မှုဒဏ်ကိုခံစားရသည်။ စိတ်ဖိစီးမှုနှင့်ယင်း၏ဆိုးကျိုးသက်ရောက်မှုဖြစ်ရပ်များသည် အာရုံကြော စနစ်အတွင်း ဟန်ချက်မညီမျှမှုများကိုဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည်။ ကံကောင်းသည့်အချက်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်၌ နေ့စဉ်ကြုံတွေ့နေရသောစိတ်ဖိစီးမှုများအတွက် ဖြေရှင်းပေးသည့်ကုစားမှု ယန္တရားများရှိနေခြင်း ဖြစ်သည်။ သို့သော်လည်း စိတ်ဖိစီးမှုသည် စစ်ပွဲကာလများ၊ နေရပ်စွန့်ခွာ တိမ်းရှောင်ရသောကာလများ၌ ပေါ်ပေါက်တတ်သလို အလွန်ပြင်းထန်ပြီးအချိန်ရှည်ကြာလာသည့်အခါ ကုစားပေးသောစနစ်များအနေဖြင့် ဝန်ပိလာပြီး ထိခိုက်မှုများ ကိုပြန်ပြုပြင်ပေးနိုင်စွမ်းမရှိတော့ပါ။ BBM လေ့ကျင့်မှုများသည် စိတ်ဖိစီးမှုအလွန် များပြားခြင်း၏ဆိုးကျိုးများ ရန်မှကာကွယ်ရန် ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်တို့လိုအပ်နေသော နောက်ထပ်အကူအညီများကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသည်။

စိတ်ဖိစီးမှုကိုတုံ့ပြန်စဉ်ပေါ်ပေါက်လာသောထိခိုက်မှုများအားပြုပြင်ပေးသည့် ဖြေသိမ့်ခြင်း၊ ကုစားခြင်း၊ ပြန်လည်အားဖြည့်ခြင်း၊ လူမှုနှောင်ကြိုးစနစ်စသည်တို့ဖြင့် ပြန်လည်ထိန်းညှိပေးထားသော စိတ်ဖိစီးမှု တုံ့ပြန်ရေးစနစ်တစ်ခု ကျွန်ုပ်တို့၏ခန္ဓာကိုယ်၌ရှိပါသည်။

အဆိုပါစနစ်နှစ်ခုကောင်းစွာဟန်ချက်ညီနေပြီး သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာအသက်ဝင်နေသည့်အခါ စိတ်နှင့်ခန္ဓာအနေဖြင့် ကုစားမှုပြုနိုင်ကြသည်။ ယင်းက ခန္ဓာကိုယ်တွင်းကုစားပေးသောယန္တရားများကို ခလုတ်ဖွင့်ပေးလိုက်ပါသည်။ ဤ Breath-Body-Mind နည်းစနစ်များကို ကမ္ဘာတစ်ဝန်းရှိယဉ်ကျေးမှုအသီးသီးက နှစ်ပေါင်းထောင်ချီကြာအောင် လက်ဆင့်ကမ်း သယ်ဆောင်လာခဲ့ကြပြီး အော်တိုနောမစ်အာရုံကြောစနစ် ပြန်လည် ဟန်ချက်ညီစေရန်နှင့် ပြန်လည်စတင်နိုင် စေရန်အတွက် ဤနည်းလမ်းအတိုင်းလုပ်ဆောင်သွားရန် သက်သေထူထားကြပြီးဖြစ်သည်။ (အော်တိုနောမစ် အာရုံကြောစနစ်ဆိုသည်မှာ အာရုံကြောစနစ်၏အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး နှလုံး၊ အဆုတ်၊ အူနှင့်ဂလင်းများ ကဲ့သို့ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများ၏ ကြွက်သားများကို ထိန်းချုပ်ပေးသည်။)

Breath-Body-Mind လေ့ကျင့်မှုများသည် အော်တိုနောမစ်အာရုံကြောစနစ်ပြန်လည်ဟန်ချက်ညီစေရေး နှင့် ပြန်လည်စတင်နိုင်ရေး ကူညီပေးနိုင်သည်။

စိတ်ခံစားချက်အမျိုးမျိုးတို့အတွက်အထောက်အကူပေးသည့်လေ့ကျင့်မှုများ

Breath-Body-Mind မှာ လူတွေကြုံတွေ့ရတဲ့ စိတ်ခံစားချက်အမျိုးမျိုးအတွေ့တွေအတွက်ဖြေရှင်းပေးဖို့ အစဉ်လိုက်စိထားနိုင်တဲ့ လက်တွေ့လေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်ပုံအမျိုးမျိုးပါဝင်ပါတယ်။

- ပက်ထရစ်ရှာဂျာဘွန် ၊ M.D ၊

စိတ်ရောဂါလက်တွေ့ကုသမှုလက်ထောက်ပါမောက္ခ

လေ့ကျင့်မှုများသည် စိတ်ခံစားချက်အခြေအနေအမျိုးမျိုးနှင့်ကြုံတွေ့နေရသည့်ကလေး များကိုအကူအညီ ပေးနိုင်ပါသည်။ နေရပ်စွန့်ခွာတိမ်းရှောင်လာသောကလေးငယ်များနှင့်လူငယ်များအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ စိတ်များသည် ရောက်တတ်ရာရာဖြစ်နေခြင်း သို့မဟုတ် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စရာပုံရိပ်များ၊ စိုးရိမ် သောကများဖြင့် ဖုံးလွှမ်း နေတတ်သောကြောင့် အာရုံစိုက်ရန်ခက်ခဲခြင်းမ သို့မဟုတ် လက်ရှိ ပစ္စုပ္ပန်၌နေရန်ခက်ခဲ ခြင်းမျိုးရှိနိုင်ပါသည်။ စိတ်ခံစားချက်များဟူသည် ကြောက်ရွံ့မှုမှသည် ဒေါသ၊ ဝမ်းနည်းမှု၊ စိတ်ဆန္ဒပြင်းပြမှု၊ အထီးကျန်မှု၊ အဆက်ဖြတ်လိုမှု သို့မဟုတ် တစ်ကိုယ်တည်း နေလိုမှုအထိအမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်ပြီး အဆိုပါ စိတ်ခံစားမှုအခြေအနေများအနေဖြင့် လျင်မြန်စွာ ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့်လက်တွေ့ လုပ်ဆောင်ပုံများသည် ကလေးများ/လူငယ်များအား ကျေလည်စွာရှင်းပြနိုင်ရေး ကူညီပေးပြီး အသက်ရှူခြင်းနှင့် ပတ်သက်သောအလေးပေးအာရုံစိုက်မှုသည် ၎င်းတို့ကို ဗဟိုပြုချိတ်ဆက်မှုအားခံစားရာ၌ အထောက်အပံ့ပေး နိုင်သည်။ နေရပ်စွန့်ခွာ တိမ်းရှောင်လာသော ကလေးငယ်များအား ၎င်းတို့မည်သို့ခံစားနေကြောင်း သိရှိနားလည် စေရန် ကူညီပေးခြင်းသည် အားလုံးကိုခြုံငုံသိမြင် အလေးပေးမှုနှင့်စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းစွမ်းရည်တို့ကို မြှင့်တင်ပေး နိုင်ပါသည်။

အသက်ရှူခြင်းက သင့်အတွင်းစိတ်ကမ္ဘာကို ပြောင်းလဲစေတယ်

“အသက်ရှူခြင်းက အာရုံကြောစနစ်ရဲ့ အပိုင်းနှစ်ခုလုံးကို ဟန်ချက်ညီစေပြီး စိတ်တက်ကြွလာစေတယ်။ အာရုံစူးစိုက်လာစေတယ် ဒါပေမယ့် တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ တည်ငြိမ်ပြီး သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်စေတယ်”

- ပက်ထရစ်ရှာဂျာဘွန် ၊ M.D ၊

စိတ်ရောဂါလက်တွေ့ကုသမှုလက်ထောက်ပါမောက္ခ

ပစ္စုပ္ပန်တည်တည့် ရှုခြင်းနှင့် အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းများသည် ကလေးငယ်များအား ပိုမို အာရုံစိုက်လာစေရန် ၊ လက်ရှိအချိန်နှင့် ချိတ်ဆက်မိစေရန် ကူညီပေးသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာရှိသော ကလေးများသည် မကြာခဏဆိုသလို ပတ်ဝန်းကျင်ကို အန္တရာယ်ရှိမရှိ စူးစမ်းရှာဖွေနေတတ်သည်။ သူတို့သည် အတိတ်ကာလက ဖြစ်ရပ်ဆိုးအတွေ့များတွင် ပိတ်မိနေတတ်သဖြင့် ဤလေ့ကျင့်ခန်းဖြင့် လက်ရှိအချိန်သို့ ပြန်ရောက်လာစေရန် ကူညီပေးနိုင်သည်။

ကလေး၏ အသက်ရှူနှုန်း နှေးကွေးလာသည့်အခါ ၎င်းတို့၏ အာရုံကြောစနစ်တွင် အပြောင်းအလဲဖြစ်သည်။ ယင်းက ၎င်းတို့ကို ကြောက်ရွံ့သော ၊ ခုခံကာကွယ်ရန် ပြင်ဆင်ထားသည့် စိတ်ခံစားချက်မှ ဖယ်ခွာ၍ ပိုမိုလုံခြုံဘေးကင်းသော ၊ သက်သောင့်သက်သာ ရှိသော တည်ငြိမ်သော ခံစားချက်ဆီသို့ ခေါ်ဆောင်လာသည်။

လေ့ကျင့်မှုများအားနားလည်သဘောပေါက်ခြင်း

လေ့ကျင့်မှုများကို စိတ်ခံစားချက် သို့မဟုတ် ရုပ်စွမ်းအင်တို့နှင့်ဆက်စပ်နေသောလေ့ကျင့်မှု အမျိုးအစားအပေါ် အခြေခံသည့်အတန်းအစားများအဖြစ်ခွဲခြားထားသည်။

စည်းချက်မှန်မှန် ရှူသွင်းရှူထုတ်ခြင်း (coherent breathing or resonant breathing) က ဝင်သက်ထွက်သက် ကို နှေးစေသည်။ ရှူသွင်းချိန် (ဝင်လေ) အတိုင်းအထွာနှင့် ရှူထုတ်ချိန် (ထွက်လေ) အတိုင်းအထွာတို့တူညီကြသည်။ ဤအသက်ရှူလေ့ကျင့်မှုအနေဖြင့် အာရုံကြောစနစ်၏ အစိတ်အပိုင်းနှစ်ခု ကိုဟန်ချက်ညီစေသည့်အပြင် ကျွန်ုပ်တို့သတိကပ်ကာအာရုံစိုက်နိုင်မည်။ အေးဆေးတည်ငြိမ်မှုရှိမည့် အခြေအနေမျိုးသို့လည်း ပို့ဆောင်ပေးသည်။ (ဂရပ်ဖစ်ဖြင့်ပြသောအပိုင်းအခြားညီရှူသွင်းရှူထုတ်မှု ၄-၄/၂-၂ လိုအပ်သည်။) အရွယ်ရောက်ပြီးသူ သာမန်လူတစ်ဦးအဖို့ ပုံမှန်အသက်ရှူနှုန်းထားမှာ တစ်မိနစ်လျှင် ရှူသွင်းရှူထုတ် ၁၄ ကြိမ်နှင့် အကြိမ် ၂၀ ကြားရှိသည်။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူအများစုအတွက် အပိုင်းအခြားညီရှူသွင်းရှူထုတ်မှု (coherent breathing) မှာ တစ်မိနစ်လျှင် ၃ ကြိမ် မှ ၆ကြိမ် အကြားဖြစ်ပါသည်။ အသက်ဆယ်နှစ်အထက်ကလေးများဆိုပါက တစ်မိနစ် ၅ ကြိမ်မျှ ရှူသွင်းရှူထုတ် ပြုလုပ်နိုင်လေ့ရှိသည်။ ပို၍ငယ်ရွယ်သောကလေးများအနေဖြင့်မူ ပိုမိုမြန်ဆန်သည့် အပိုင်းအခြားညီရှူသွင်း ရှူထုတ်မှုနှုန်းများလိုအပ်ကြသည်။

ကလေးများထံ၌ ထိတ်လန့်စရာတိုက်ခိုက်မှု၊ နောက်ကြောင်းပြန်သတိရမှု သို့မဟုတ် နောက်ထပ်ပြင်းထန်သည့် စိတ်အခြေအနေတစ်ရပ်ရှိမလာခင် BBM လေ့ကျင့်မှုများကိုသင်ကြားပေးရန် အကြံပြုအပ်ပါသည်။ ဖော်ပြပါ စိတ်အခြေအနေမျိုး၌ဆိုလျှင် BBM လေ့ကျင့်မှုများအားသင်ကြားပေးရန် ပို၍ခက်ခဲနိုင်သည်။ ကလေးများအနေဖြင့် အနုတ်သဘောဆောင်စိတ်ခံစားချက်များနှင့်တွေ့ကြုံရသည့်အခါ ၎င်းတို့၏ကိုယ်ပိုင်စိတ်ခံစားချက်များအားထိန်းချုပ်နိုင်ရေးအတွက် BBM လေ့ကျင့်မှုများကို မည်သို့ အသုံးပြုရမည်ဖြစ်ကြောင်းသင်ယူနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ခံစားချက်များအရှိန်မြှင့်လာမည့်အချိန်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရာ၌ ပထဝီမြေနှင့်ချိတ်ဆက်ခြင်း grounding လေ့ကျင့်မှုများအပြင် အခြား BBM လေ့ကျင့်မှုများကိုလည်းသင်ကြားပေးရန်စဉ်းစားပါ။

လေ့ကျင့်ခန်း များကို ဖြစ်နိုင်လျှင် ကြိုတင် သင်ကြားပေးပါ။

အကျဉ်းချုပ် တင်ပြမှု ပြီးဆုံးပါက အကွေ့ရာအလိုက်စီထားသော လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့် လက်တွေ့ သရုပ်ပြ ဗွီဒီယိုများ စာရင်းကို သင်တွေ့ရပါမည်။ ရည်ရွယ်ချက်မှာ BBM လေ့ကျင့်ခန်းများကို သင်ကြားပေးရန်အတွက် လမ်းညွှန် စာအုပ်နှင့် ဗွီဒီယိုများကို တွဲဖက်အသုံးပြုနိုင်ရန် ဖြစ်သည်။

စိတ်တည်ငြိမ်မှု ရှိစေမည့် လေ့ကျင့်မှုများ 	<i>“၎င်းတို့အနေနဲ့ မည်သည့်နေရာမှာမဆို စိတ်တည်ငြိမ်အောင်ထားလို့ရနိုင်တယ်၊ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်တည်ငြိမ်အောင်လုပ်နိုင်မယ့်နည်းလမ်းတစ်ခုလည်း ၎င်းတို့မှာရှိတယ်လို့ ကလေးတွေသိလာဖို့အရမ်းအရေးကြီးပါတယ်။”</i> - ပက်ထရစ်ရှာဂျာဘွက် ၊ M.D ၊ စိတ်ရောဂါလက်တွေ့ကုသမှုလက်ထောက်ပါမောက္ခ	
	စိတ်တည်ငြိမ်မှုရှိစေရေး လေ့ကျင့်ခန်းများက အောက်ပါတို့အတွက် ပံ့ပိုးပေးသည်။ - စိတ်ချရကြောင်းအာမခံမှု - တည်ငြိမ်အေးဆေးခြင်း - အိပ်ပျော်ခြင်း - အာရုံစိုက်နိုင်ခြင်း	အသက်ရှူလက်လှုပ်ရှားမှုများ ဗွီဒီယို/လက်ကမ်းစာ အသက်ရှူသောဘော်ဒါလေး ဗွီဒီယို/လက်ကမ်းစာ တိမ်များကိုစိတ်ကူးပုံဖော်မှု ဗွီဒီယို/လက်ကမ်းစာ မှော်ပန်းဖယောင်းတိုင် ဗွီဒီယို/လက်ကမ်းစာ လက်တစ်ချောင်းပုတ်ခြင်း ဗွီဒီယို/လက်ကမ်းစာ
စိတ်တည်ငြိမ်မှုရှိစေမည့်လေ့ကျင့်မှုများအတွက်အကြံပြုချက်များ - အပိုင်းအခြားညီရှုသွင်းရှုထုတ်မှုကိုအာရုံစိုက်ပေးပါ။ - အသက်ရှူဘော်ဒါလေး (အရုပ်) များကိုအသုံးပြုပါ။ - (ဒီမှာထပ်ရှိပါသေးသလား)		

**ပထဝီမြေနှင့်ချိတ်
ဆက်မှုရှိစေမည့်
လေ့ကျင့်မှုများ**



“ပထဝီမြေနှင့်ချိတ်ဆက်မှုရှိစေတဲ့ Grounding လေ့ကျင့်မှုတွေဆိုတာ ကလေးတွေနဲ့လူငယ်တွေကို ၎င်းတို့အဖို့ စိတ်ထိခိုက်သလိုဖြစ်တာ၊ အောက်မေ့သတိရနေတာ၊ ဒါမှမဟုတ် သူတို့ရဲ့စိတ်ခံစားချက်တွေထဲမှာပဲ နစ်မြုပ်နေတာမျိုးထက်စာရင် ပိုပြီးအာရုံစိုက်နိုင်ကြောင်း၊ ပိုပြီး ချိတ်ဆက်ထားနိုင်ကြောင်းခံစားရစေဖို့ ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။”
- ပက်ထရစ်ရှာဂျာဘွန် ၊ M.D ၊ စိတ်ရောဂါလက်တွေ့ကုသမှုလက်ထောက်ပါမောက္ခ

Grounding လေ့ကျင့်ခန်းများက အောက်ပါတို့အတွက် ပံ့ပိုးပေးသည်။
- အာရုံစိုက်နိုင်ခြင်း

၄-၄-၆-၂ ဗွီဒီယို/လက်ကမ်းစာ
လက်တစ်ချောင်းပုတ်ခြင်း ဗွီဒီယို/လက်ကမ်းစာ
သစ်ပင် ဗွီဒီယို/လက်ကမ်းစာ
ကောင်းကင်-မြေကြီးစွမ်းအင်လုံးဗွီဒီယို/

- လုံခြုံမှုရှိသည့်ခံစားချက်မျိုး ပေးခြင်း
- နောက်ကြောင်းပြန်သတိရ နေသောကလေးငယ်တစ်ဦး

လက်ကမ်းစာ

Grounding လေ့ကျင့်မှုများအတွက်ပံ့ပိုးသည့်အကြံပြုချက်များ

- ဟိုဘက်ဒီဘက်လှုပ်ရှားနေသောခြေထောက်များ၊ ခြေချောင်းများဖြင့်စတင်ပါ။
- သင်ခြေထောက်များ၏အောက်ခြေကိုအာရုံပြုထားပါ - သင့်ခြေချောင်းများကို ဟိုဘက်ဒီဘက် လှုပ်ရှားပြီးမြေကြီးကိုသတိထားကြည့်ပါ။
- သစ်ပင်တစ်ပင်ကဲ့သို့ ဆန့်၍ရပ်ပါ။
- မြေကြီးအတွင်းရှိအမြစ်များ၏ပုံရိပ်ပါရှိပါစေ။

**သွက်လက်စေမည့်
၊ စွမ်းအားရရှိစေ
မည့် လေ့ကျင့်ခန်း
များ**



“စိတ်ဒဏ်ရာမှပိတ်ဆို့ထားသောပုံစံများကိုဖြတ်ကျော်ပြီး လှုပ်ရှားမှုများမှတစ်ဆင့် အာရုံကြောစနစ်ပြန်ကောင်းလာစေဖို့ လူငယ်များကိုရှင်တို့ကူညီနိုင်ပါတယ်။”
- ပက်ထရစ်ရှာဂျာဘွန် ၊ M.D ၊ စိတ်ရောဂါလက်တွေ့ကုသမှုလက်ထောက်ပါမောက္ခ

**စွမ်းအားရရှိစေမည့်လေ့ကျင့်ခန်း
များက အောက်ပါတို့အတွက်
ပံ့ပိုးပေးသည်။**

- အကူအညီမဲ့နေသလိုခံစားချက်များ
- ကြောက်ရွံ့စိတ်တွန်းထုတ်ခြင်း
- လှုပ်ရှားပေးခြင်းဖြင့် ဒေါသငြိမ်းအေးစေခြင်း
- လက်ရှိအချိန်သို့ အာရုံပြန်ဆိုက်ရောက်စေခြင်း
- လုံခြုံမှုရှိကြောင်းခံစားချက်များကိုမြှင့်တင်ပေးခြင်း

‘ဟား’ အသံပြုရှုထုတ်ခြင်း မိမိယို/
လက်ကမ်းစာ
လက်တစ်ချောင်းပုတ်ခြင်း မိမိယို/လက်ကမ်းစာ
ကောင်းကင်-မြေကြီးစွမ်းအင်လုံး မိမိယို/
လက်ကမ်းစာ
သစ်ပင် မိမိယို/လက်ကမ်းစာ

အကြံပြုချက်များ

- မတ်မတ်ရပ်ခြင်းကိုအာရုံစိုက်ထားပါ။
- လက်များနှင့်လက်ဖဝါးများကို မျက်နှာဘက်သို့ချိန်ရွယ်ပါ။

**စိတ်ဖိစီးမှု/
ဝမ်းနည်းမှု
အတွက်
လေ့ကျင့်ခန်း
များ**



“လှုပ်ခါခြင်းက ခုခံတဲ့အနေအထားကစွမ်းအင်ပုံစံကိုဖြိုခွဲလိုက်တယ်။ ပြီးတော့ သူက ကလေးတွေနဲ့လူငယ်တွေ မည်သည့်နေရာမှာမဆို ပိတ်ဆို့ခံရပါစေထွက်လာနိုင်အောင် ထွင်းဖောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။”
- ပက်ထရစ်ရှာဂျာဘွန် ၊ M.D ၊ စိတ်ရောဂါလက်တွေ့ကုသမှုလက်ထောက်ပါမောက္ခ

**အောက်ပါတို့အတွက် စိတ်ဖိစီးမှု/ဝမ်းနည်းမှု
လေ့ကျင့်ခန်းများကိုအသုံးပြုပါ။**

- စိတ်ဖိစီးမှုအလျင်အမြန်သက်သာစေခြင်း
- ပုံစံများအားဖြိုခွဲခြင်း
-

‘ဟား’ အသံပြုရှုထုတ်ခြင်း မိမိယို/
လက်ကမ်းစာ
လှုပ်ခါခြင်း မိမိယို/လက်ကမ်းစာ
ပုတ် ပုတ် ပုတ် မိမိယို/လက်ကမ်းစာ

အကြံပြုချက်များ

- အပေါ်အောက်ခုန်၍နေပါ။

အောက်ဖော်ပြပါ

Breath-Body-Mind

လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှုများကို

အကွာရာစဉ်အလိုက်စီကာစာရင်းပြုစု ထားပါသည်။

၄-၄ အသက်ရှူခြင်းနှင့်လက်လှုပ်ရှားမှုများ ဗြိဒိယို/လက်ကမ်းစာ

အသက်ရှူသောဘော်ဒါလေး ဗြိဒိယို/လက်ကမ်းစာစောင်

တိမ်များကိုစိတ်ကူးပုံဖော်မှု ဗြိဒိယို/လက်ကမ်းစာစောင်

‘ဟား’အသံပြုရှုထုတ်ခြင်း ဗြိဒိယို/လက်ကမ်းစာစောင်

မှော်ပန်းဖယောင်းတိုင် ဗြိဒိယို/လက်ကမ်းစာ

လက်တစ်ချောင်းပုတ်ခြင်း ဗြိဒိယို/လက်ကမ်းစာ

လှုပ်ခါခြင်း ဗြိဒိယို/လက်ကမ်းစာ

ပုတ် ပုတ် ပုတ် ဗြိဒိယို/လက်ကမ်းစာ

သစ်ပင် ဗြိဒိယို/လက်ကမ်းစာ

လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရန် လမ်းညွှန်ချက်များ

ကောင်းကင်-မြေကြီးစွမ်းအင်လုံး

ဗို့ဒီယို (၉ မိနစ်)

ရည်ရွယ်ချက် = အသက်ရှူနှုန်းနှေးကွေးလာစေရန်၊ စွမ်းအင်များစီးဆင်းစေရန်၊

ခန္ဓာအတွင်းပိုင်းဟန်ချက်ညီမှု ရှိလာစေရန်

အကျိုးကျေးဇူးများ -

ကြာချိန်/အကြိမ်ရေ

စွမ်းအားရရှိစေခြင်း/ပထဝီမြေနှင့်ချိတ်ဆက် မိခြင်း (grounding)

- စိတ်တည်ငြိမ်ခြင်း
- အနုတ်သဘောဆောင်စိတ်ခံစားချက်များ (ကြောက်ရွံ့ခြင်းနှင့် ဒေါသထွက်ခြင်း) ကိုလျော့ချပေးခြင်း
- စိတ်အခြေအနေတိုးတက်ကောင်းမွန်စေခြင်း
- စိတ်ဖိစီးမှုသက်သာစေခြင်း
- သိမြင်မှုဆိုင်ရာလုပ်ဆောင်ချက်တိုးတက်စေခြင်း
- စိတ်ဖိစီးမှုတုံ့ပြန်ရေးစနစ်ဟန်ချက်ညီစေခြင်း

၂-၆ မိနစ်

၁-၂ x /ရက်
+ လိုအပ်သလို

အကြံပြုစကားများ

- *အသက် ၇ နှစ်အောက်ကလေးများအတွက် ဝင်သက်ထွက်သက်ရေတွက်ခြင်းကို ရှူသွင်းနှစ်ခါ၊ ရှူထုတ်နှစ်ခါစီ ထက်ဝက်ခွဲပေးပါ။
- ဖြည်းညင်းစွာအသက်ရှူခြင်းနှင့် ရှူသွင်းရှူထုတ်ခြင်းကိုပျော်ရွှင်စရာဖြစ်စေရန်အာရုံစိုက်ထားပါ။
- ရင်ခေါင်းဖွင့်ကာအသက်ရှူသွင်းပြီးနောက် အကုန်ပြန်ရှူထုတ်ပြီး တစ်ဖန်ပြန်ရှူသွင်းပါ။
- ခုခံကာကွယ်လိုမှုပုံစံများအားဖြိုဖျက်ပြီးနောက် စွမ်းအင်များကို အပေါ်-အောက်၊ အပေါ်-အောက် ချိတ်ဆက်ကာစီးဆင်းပါစေ။
- ခြေထောက်များကို ပခုံးအကျယ်၏တစ်ဆယ့်ခွဲခန့်ချထားပြီး ဒူးများကိုကွေးထားခြင်းဖြင့်စတင်ပါ။
- ရုပ်တုတစ်ခုဟု စိတ်ကူးယဉ်ကာ အားလုံးကိုသတိကပ်ထားပါ။

ဤသို့ကြိုးစားကြည့်ပါ။ ဦးဆောင်သည့်အခါ ချဲ့ထွင်နိုင်ရေးကိုအာရုံစိုက်ထားပါ။ သင့်အနေဖြင့် အထိတ်တလန့်ဖြစ်ပြီး ခုခံကာကွယ်လိုသည့်အခါ ချုပ်ကိုင်မှုတစ်ခုနှင့်ချုပ်ကိုင်ခံရရန်နီးစပ်လာသည်၊ ချုပ်ကိုင်ခံရတတ်သည်။ အရာအားလုံးပိတ်ကျသွားပြီး ကြွက်သားများလည်းတင်းမာလာသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ချဲ့ထွင်မှု ပြုလုပ်လိုပြီး အပေါ်မှအောက်သို့ချဲ့ထွင်ခြင်းအပေါ် အာရုံစိုက်ထားချင်သည်။

စွမ်းအင်လုံးနှင့်ပတ်သက်၍ထပ်ဖြည့်မည်လော။

လေ့ကျင့်ပြီးနောက်ပြန်လည်ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပါ။

- ❖ သင်မည်သို့ခံစားရသနည်း။
- ❖ သင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း မည်သို့ခံစားရသနည်း။
- ❖ သင်၏အတွေးများမည်သို့ရှိသနည်း။
- ❖ သင်၏ဝင်လေထွက်လေကို မည်သို့ခံစားရသနည်း။
- ❖ အဆိုပါဝင်လေထွက်လေ၏ရစ်သမ်မှာ မည်သို့ဖြစ်သနည်း။

အသက်ရှူခြင်းနှင့်လက်လှုပ်ရှားမှုများ

ဗွီဒီယို

ရည်ရွယ်ချက် = ရေတွက်ခြင်း၊ လက်လှုပ်ရှားခြင်းတို့ဖြင့် စည်းချက်မှန်မှန် အသက်ရှူသွင်းရှူထုတ်ခြင်း (coherent breathing) ကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း

အကျိုးကျေးဇူးများ - လုံခြုံမှုရှိကြောင်းခံစားရခြင်း	ကြာချိန်/အကြိမ်ရေ	
• လေးလေးနက်နက်စိတ်တည်ငြိမ်ခြင်း • စိုးရိမ်ပူပန်မှုလျော့ကျစေသည် • စိတ်ဖိစီးမှုတုံ့ပြန်ရေးယန္တရားကိုဟန်ချက်ညီစေသည် • အနုတ်သဘောဆောင်စိတ်ခံစားချက်များ (ကြောက်ရွံ့ခြင်းနှင့် ဒေါသထွက်ခြင်း) ကိုလျော့ချပေးသည် • အခြားသူများနှင့်ဆက်ဆံရေးစွမ်းရည်တိုးတက်စေသည် • စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်ခံနိုင်ရည်တိုးတက်စေသည်	၂-၄ မိနစ်	၁x/ရက် + လိုအပ်သလို

အကြံပြုစကားများ

- ကောင်းကင်ကြီးက သင်၏လက်များကိုဆွဲမြှောက်လိုက်သည်ဟုစိတ်ကူးပြီး အသက်ရှူထုတ် လိုက်ပါ။
- ပထဝီမြေကြီးက သင်၏လက်များကိုဖြည်းညင်းစွာဆွဲချလိုက်သည်ဟုစိတ်ကူးကြည့်ပါ။
- ကလေးများ လူအုပ်ထဲသို့ရောက်နေလျှင် သို့မဟုတ် လူများပြားသည့်အခန်းထဲ၌ရှိနေလျှင် ၎င်းတို့အနေဖြင့် ၎င်းတို့၏လက်များကိုအရှေ့ဘက်သို့ထုတ်နိုင်ကြောင်း သတိပေးပါ။ သင်သည် လည်း သင့်လက်များကိုဘေးတွင်ချထားကာ မတ်မတ်ရပ်နိုင်သည်။ သင်၏ အသက်ရှူသွင်း ရှူထုတ်ကိုသာ ပြုလုပ်နေပါ။

အောက်ပါတို့ကိုကြိုးစားကြည့်ပါ။

- သင်၏လက်များကိုဆွဲကာသက်တန်တစ်ခုပြုလုပ်နေသောကောင်းကင်ကြီးကို စိတ်ကူးကြည့်ပါ။
- မျက်လုံးများဖွင့်ခြင်း သို့မဟုတ် ပိတ်ထားခြင်းကိုအားပေးပါ။

လေ့ကျင့်ပြီးနောက်ပြန်လည်ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပါ။

- ❖ သင်၏လက်များကို သင့်ဘေးနှစ်ဖက်တွင်ချထားလိုက်ပါ။ အတွင်းထဲသို့ဝင်ကြည့်ပြီး မည်သို့ ခံစား ရသည်ကိုကြည့်လိုက်ပါ။ ထူးခြားတာမျိုးခံစားရပါသလား။
- ❖ သင်၏လက်များလှုပ်ရှားနိုင်ရန်ကူညီနေသော ပထဝီမြေကြီးနှင့်ကောင်းကင်ကို သင်ခံစားရ ပါသလား။
- ❖ ပထဝီမြေကြီးနှင့်ကောင်းကင်က သင့်ကိုကူညီနေသည်ဟုစဉ်းစားမိပါသလား။

အသက်ရှူဖော် သူငယ်ချင်း

ဗွဲ့ဒီယို

ရည်ရွယ်ချက် = ဝင်သက်ထွက်သက်နှင့် အမွေးပွတ်ရိတ္တန်ဘော်ဒါ (အရုပ်) ကိုအသုံးပြု၍ စိတ်တည်ငြိမ်စေခြင်းနှင့်သက်သောင့်သက်သာရှိစေခြင်း

အကျိုးကျေးဇူးများ	ကြာချိန်/အကြိမ်ရေ	
• စိတ်တည်ငြိမ်ခြင်း • ဆက်လက်ရှင်သန်နိုင်ခြင်း • စိတ်ဖိစီးမှုအောက်၌အေးဆေးတည်ငြိမ်ခြင်း • ခဏတစ်ဖြုတ်အိပ်စက်ခြင်းများ သို့မဟုတ် အိပ်ရာ ဝင်ချိန် အတွက်အထူးကောင်းသည် • စိုးရိမ်သောက၊ ကြောက်လန့်မှု၊ ပူပန်မှုနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှု တို့ကိုလျော့ချပေးသည် • ဘေးကင်းကာ လုံခြုံစိတ်ချရသည့်ခံစားချက်များ တိုးပွားစေသည်	ကြာချိန်/အကြိမ်ရေ အသက် ၄-၇ နှစ် ၂-၅ မိနစ် အသက် ၈-၁၂ နှစ် ၅-၁၅ မိနစ် အသက် ၁၃-၁၈ နှစ် ၁၀-၂၀ မိနစ်	၁x / ရက် + လိုအပ်သလို

အကြံပြုစကားများ

- *အသက် ၇ နှစ်အောက်ကလေးများအတွက် ဝင်သက်ထွက်သက်ရေတွက်ခြင်းကို ရှုသွင်းနှစ်ခါ၊ ရှုထုတ်နှစ်ခါစီ ထက်ဝက်ခွဲပေးပါ။
- အသက်ရှူသောဘော်ဒါ အရုပ်ကိုဗိုက်ပေါ်တင်ထားစေပါ။ ဘော်ဒါအရုပ်ကိုကိုင်ထားပြီး သို့မဟုတ် သင်၏လက်များကိုအောက်သို့ချထားပြီး ၎င်းတို့အတွက်ခံစား၍ကောင်းသောအရာ ကိုလုပ်ဆောင်ရန် ကလေးများကိုတိုက်တွန်းပါ။
- ၎င်းတို့၏ဗိုက်ကြွက်သားများကိုမညစ်ထုတ်ရန်၊ ယင်းအစား ၎င်းတို့ကို လေကလိုက်ပါ စီးမျောခွင့် ပေးကြောင်း ကလေးများသိရှိစေပါ။
- အကယ်၍သင့်အနေဖြင့် ကလေးငယ်၏ချိန်သားကိုကပ်ဖြစ်နေသောအသက်ရှူထုတ်မှုကို သတိပြုမိပါက ၎င်းတို့အိပ်မောကျနေခြင်းဖြစ်ကြောင်း ဆိုလိုရာရောက်သဖြင့် မနိုးလိုက်ပါနှင့်။ အိပ်ပျော်သွားသည့်အခါ ၎င်းတို့၏အသက်ရှူနှုန်းများမညီညာတော့ဘဲ ယင်းသည်ပြဿနာ မဟုတ်ပေ။

အောက်ပါတို့ကိုကြိုးစားကြည့်ပါ။

- အသက်ရှူသောဘော်ဒါအရုပ်များကို ၎င်းတို့ဗိုက်ပေါ်တင်စေပြီးနောက် အရုပ်များ၏မျက်နှာများ သို့မဟုတ် မျက်လုံးများကိုကြည့်နေရန် ကလေးများကိုတိုက်တွန်းပေးပါ။ ၎င်းတို့အသက်ရှူသွင်းချိန်၊ ရှုထုတ်ချိန်များ၌ ၎င်းတို့၏ဘော်ဒါအရုပ်လေးသည်လည်း မြင့်လိုက်နိမ့်လိုက်ဖြင့် လိုက်စီးနေသလို ဖြစ်ပါမည်။
- ကလေးများသက်သောင့်သက်သာရှိလာပါက ၎င်းတို့၏မျက်လုံးများကိုမှိတ်ထားစေခြင်းဖြင့် သို့မဟုတ် အနည်းငယ်သာဖွင့်ထားစေခြင်းဖြင့် စိတ်လက်ချမ်းသာဖြစ်မဖြစ်မေးမြန်းကြည့်ပါ။

- အလွန်အေးချမ်းတိတ်ဆိတ်သည့်နေရာသို့ လမ်းညွှန်စိတ်ကူးပုံဖော်မှုတစ်ရပ်ဖြင့် ကလေးငယ်များအား ခေါ်ဆောင်သွားရန် ဘော်ဒါဖြစ်သည့်အရုပ်လေးကိုအသုံးပြုပါ။ ၎င်းတို့၏ အသက်ရှူသောဘော်ဒါလေး နှင့်အတူ သွားရောက်လိုသောနေရာနှင့်ဆိုင်သောဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်ကို ၎င်းတို့စိတ်ကူးပုံဖော်ကြည့်ကြ ပါမည်။

လေ့ကျင့်ပြီးနောက်ပြန်လည်ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပါ - (ဒီလောက်များများအိပ်ပျော်သင့်သလား)

တိမ်များကိုစိတ်ကူးပုံဖော်မှု

မိမိယုံ

ရည်ရွယ်ချက် = လေးလေးနက်နက်အနားယူခြင်း

အကျိုးကျေးဇူးများ

- စိတ်တည်ငြိမ်ခြင်း
- စိတ်ဖိစီးမှုအောက်၌ဆက်လက်စိတ်တည်ငြိမ်ခြင်း
- ခဏတစ်ဖြုတ်အိပ်စက်ခြင်းများ သို့မဟုတ် အိပ်ရာဝင်ချိန်အတွက်အထူးကောင်းသည်
- စိုးရိမ်သောက၊ ကြောက်လန့်မှု၊ ပူပန်မှုနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှုတို့ကိုလျော့ချပေးသည်

ကြာချိန်/အကြိမ်ရေ

အသက် ၄-၇ နှစ်	၁ x ရက်
၂-၅ မိနစ်	+
အသက် ၈-၁၂ နှစ်	လိုအပ်သလို
၅-၁၅ မိနစ်	
အသက် ၁၃-၁၈ နှစ်	
၁၀-၂၀ မိနစ်	

အကြံပြုစကားများ

- ပြီးဆုံးသွားပါက ညာဘက်အခြမ်းသို့လိမ့်ချပေးပါ။ အသက်ရှူသောဘော်ဒါလေးကို လည်ပင်းတစ်ဝိုက်မှနေ၍ပွေ့ဖက်ထားပါ။
- ကလေးတစ်ဦးအိပ်ပျော်နေခြင်းရှိမရှိသိနိုင်ရန် အသက်ရှူသောဘော်ဒါရုပ်လေး၏ပုံစံကိုကြည့်ပါ။

အောက်ပါတို့ကိုကြိုးစားကြည့်ပါ။

- အသက်ရှူသောဘော်ဒါလေးများနှင့်အတူ အဖြူရောင်တိမ်တိုက်မွှေတစ်ခုစီးကာသွားသောခရီးတစ်ခုကိုစိတ်ကူးစေခြင်းဖြင့် ကလေးများကိုခရီးတစ်ခုခေါ်ဆောင်သွားပါ။
- ထို့နောက် တိမ်တိုက်လေးကို အိမ်ဆီသို့ ဖြည်းဖြည်းညှင်းညှင်းသာစွာမျောလွင့်စေလျက် သင့်တို့ကို ပြန်လည်ပို့ဆောင်စေပါ။ နိုးထစေရန်အတွက် “တစ်ရေးတစ်မောအိပ်ရာမှနိုးလာသော ကြောင်တစ်ကောင်ကဲ့သို့ ဆွဲဆန်လိုက်ပါ။ ပြီးလျှင်”

လေ့ကျင့်ပြီးနောက်ပြန်လည်ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပါ။

- ❖ သင်လန်းလန်းဆန်းဆန်းရှိသည်ဟုခံစားရပါသလား။
- ❖ သင်အတွက် ဘာနှင့်တူပါသနည်း။
- ❖ သင့်တွင်ပုံမှန်ရှိတတ်သောအတွေးများနှင့်ပတ်သက်ပြီး မည်သည့်တို့ကိုသတိထားမိသနည်း။
သင်ကိုဆက်တွေးနေစေသောအတွေးများအားလုံး မည်သို့ဖြစ်သွားသနည်း။
- ❖ သင်၏စိတ်အတွင်း တိတ်ဆိတ်မှုကိုခံစားရပါသလား။

‘ဟား’အသံပြုရှုထုတ်ခြင်း

ဗွီဒီယို (၄မိနစ် ၄၅ စက္ကန့်)

ရည်ရွယ်ချက် = လက်ရှိအချိန်သို့အာရုံပြန်ဆိုက်ရောက်စေခြင်း၊ သွက်လက်စေခြင်း၊ စွမ်းအားရရှိစေခြင်း

အကျိုးကျေးဇူးများ

- သွက်လက်စေခြင်း
- လုံခြုံမှုရှိကြောင်းခံစားချက်ကိုပံ့ပိုးပေးခြင်း
- ဝမ်းနည်းမှုကိုကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်ရန်ပံ့ပိုးပေးခြင်း
- စွမ်းအင်ပမာဏမြှင့်တင်ပေးခြင်း
- အာရုံစိုက်မှုကိုအလေးပေးနိုင်ခြင်း
- စိတ်ဖိစီးမှုသက်သာစေခြင်း
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပိတ်ဆို့မှုကိုဖြတ်ကျော်ခြင်း
- နိုးကြားမှုနှင့်သတိရှိမှုတိုးပွားစေခြင်း

ကြာချိန်/အကြိမ်ရေ

အကြိမ် ၂၀ ‘ဟား’ ဟု အသံပြုရှုထုတ်ခြင်း ကို ၁-၃ ခေါက်လုပ်ပါ။	၁-၂ x ရက် + လိုအပ်သလို
တစ်ခေါက်နှင့် တစ်ခေါက်အကြား ၁၅ စက္ကန့်နားပါ။	

အကြံပြုစကားများ

- အားပါသည့် ‘ဟား’ ဟု ရှုထုတ်မှုတစ်ခုလုပ်ပေးပါ။ ပြီးလျှင် အားပါပါလှုပ်ရှားပေးပါ။ (စိတ်ဒဏ်ရာအပြင် တွန်းထုတ်နေသောလက်များ၏ထင်ရှားနေမှုကိုထပ်ဖြည့်ပါ)
- ကလေးတစ်ဦးအဖို့ အတိတ်ဆီသို့ နောက်ကြောင်းပြန်သတိရမှုများ သို့မဟုတ် မဖိတ်ခေါ်ဘဲရောက်လာ သောအတွေးများနှင့်ရင်ဆိုင်နေရပါက ‘ဟား’ အသံပြုရှုထုတ်မှုလေ့ကျင့်ခန်းကိုအသုံးပြုပါ။
- ပို၍ကြီးမားသည့် ‘ပြင်ပကမ္ဘာ’ နှင့်ယှဉ်လျှင် ဆက်သွယ်ဝင်ရောက်နိုင်သော ကျွန်ုပ်တို့၏ ‘အတွင်းစိတ် ကမ္ဘာ’ ကိုပြောင်းလဲရန်အတွက် ဝင်သက်ထွက်သက်ကမည်သို့ကူညီနိုင်ကြောင်းပြောဆိုပေးပါ။

အောက်ပါတို့ကိုကြိုးစားကြည့်ပါ။ အသက်ရှုထုတ်မှုတစ်ခုခြင်းစီ၏ရည်ရွယ်ချက်ကို နှုတ်ဖြင့်ဖော်ပြခြင်း မှတစ်ဆင့် ပထဝီမြေကြီးအပြင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးဆက်သွယ်နိုင်ရန်အတွက် ‘ဟား’ ဟုအသံပြုရှုထုတ်မှု လေ့ကျင့်ခန်းကိုအသုံးပြုပါ။

အောက်ပါအကြံပြုချက်များအနက်မှတစ်ခုကိုကြိုးစားကြည့်ပါ။

- ‘ဟား’ အသံပြုရှုထုတ်မှုတစ်ကြိမ်တိုင်း စိတ်ဖိစီးမှုကိုဖယ်ရှားလိုက်ပါ။

လေ့ကျင့်ပြီးနောက်ပြန်လည်ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပါ။

- ❖ ဤ ‘ဟား’ အသက်ရှူလေ့ကျင့်မှုပြုလုပ်ပြီးနောက် သင်မည်သို့ခံစားရပါသနည်း။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၊ သင့်လက်ချောင်းထိပ်များအတွင်း၊ သင့်လက်များအတွင်းနှင့်သင့်ရင်ဘတ်အတွင်း စွမ်းအင်များကိုခံစား ရပါသလား။
- ❖ ယခုသင့်စွမ်းအင်မည်သို့ရှိသနည်း။ လေ့ကျင့်မှုမပြုလုပ်ခင်ကထက်စာလျှင် ခြားနားသည့်ခံစားချက်ကို သင် သတိပြုမိပါသလား။
- ❖ ရှုထုတ်မှုက အာရုံစိုက်မှုကိုအလေးပေးနိုင်အောင်ကူညီခဲ့ပါသလား။
- ❖ သင်အကြိုက်ဆုံးအပိုင်းမှာ မည်သည့်အပိုင်းဖြစ်သနည်း။
- ❖ ချစ်ခြင်းမေတ္တာပို့ခြင်းကို မည်သို့ခံစားခဲ့ရသနည်း။

မှော်ပန်းဖယောင်းတိုင်

မ္ဗိဒီယို (၅ မိနစ်)

ရည်ရွယ်ချက် = မည်သည့်နေရာ၌သင်ရှိသည်ဖြစ်စေ စိတ်တည်ငြိမ်မှုရှိစေမည့်နည်းလမ်းတစ်ခု
အသက် = သက်ငယ်ပိုင်း-သက်လတ်ပိုင်းအရွယ်ကလေးများ

အကျိုးကျေးဇူးများ

- လုံခြုံမှုရှိကြောင်းခံစားချက်
- လျင်မြန်စွာစိတ်တည်ငြိမ်နိုင်မှု
- စိတ်ဖိစီးမှုအောက်၌ဆက်လက်စိတ်တည်ငြိမ်ခြင်း
- အိပ်စက်မှုအတွက်ပြင်ဆင်ခြင်း
- စိုးရိမ်သောက၊ ကြောက်လန့်မှု၊ ပူပန်မှုနှင့် စိတ်လှုပ်ရှားမှု တို့ကိုလျော့ချပေး သည်

ကြာချိန်/အကြိမ်ရေ

၁-၃ မိနစ်

၁ x / ရက်
+ လိုအပ်သလို

အကြံပြုစကားများ

*အသက် ၇ နှစ်အောက်ကလေးများအတွက် ဝင်သက်ထွက်သက်ရေတွက်ခြင်းကို ရှုသွင်းနှစ်ခါ၊ ရှုထုတ်နှစ်ခါစီ ထက်ဝက်ခွဲပေးပါ။

အောက်ပါတို့ကိုကြိုးစားကြည့်ပါ။

- ဦးဆောင်မှုပြီးသည့်အခါ ကလေးများကို ၎င်းတို့မည်သည့်နေရာသွားသည်ဖြစ်စေ ၎င်းတို့ထံ၌ မှော်ပန်း ဖယောင်းတိုင်အမြဲရှိနေမည်ဖြစ်ကြောင်းသတိပေးပါ။
- ဖယောင်းတိုင်းအားညင်သာစွာမှုတ်ရန်၊ ရှည်လျားသောထွက်လေတစ်ခုအတွက် အလွန်ညင်သာစွာ မှုတ်ရန်တိုက်တွန်းပါ။

လေ့ကျင့်ပြီးနောက်ပြန်လည်ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပါ။

- ❖ အသက်ရှူပြီးသည့်နောက် သင်မည်သို့ခံစားရသနည်း။
- ❖ မည်သည်တို့ကို သင်သတိထားမိသနည်း။

လက်ချောင်းလေးနဲ့ပုတ်ကြရအောင် <u>ဗွီဒီယို</u> (၂ မိနစ် ၃၀ စက္ကန့်) ရည်ရွယ်ချက် = ဒေါသငြိမ်းအေးစေသည်။ အပိုင်းအခြားညီရှုသွင်းရှုထုတ်ခြင်း (coherent breathing) ကို သင်ကြားပေးရန်		
အကျိုးကျေးဇူးများ ဒေါသကိုင်တွယ်ထိန်းသိမ်းနိုင်ခြင်း/ ပထဝီမြေနှင့်ချိတ်ဆက်နိုင်ခြင်း (Grounding)	-	ကြာချိန်/အကြိမ်ရေ
စိတ်တည်ငြိမ်စေရန်မြန်ဆန်သောနည်းလမ်း ဒေါသနှင့်စိတ်လိုက်မာန်ပါပြုမူတတ်ခြင်းကိုလျော့ချပေး သည်ပို၍ကောင်းမွန်သောဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်စွမ်းနှင့် မိမိကိုယ်မိမိ ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းကိုစတင်အသက်ဝင်လာ စေသည်ကြင်နာမှုနှင့်စာနာသနားတတ်သည့်စိတ်ကိုအသ က်ဝင်လာစေသည်	စိတ်တည်ငြိမ်ရန် လိုအပ်သလို	စိတ်တည်ငြိမ်ရန် လိုအပ်သလို
အကြံပြုစကားများ *အသက် ၇ နှစ်အောက်ကလေးများအတွက် ဝင်သက်ထွက်သက်ရေတွက်ခြင်းကို ရှုသွင်းနှစ်ခါ၊ ရှုထုတ်နှစ်ခါစီ ထက်ဝက်ခွဲပေးပါ။ - ပို၍ကြီးမားသည့် ‘ပြင်ပကမ္ဘာ’ နှင့်ယှဉ်လျှင် ဆက်သွယ်ဝင်ရောက်နိုင်သော ကျွန်ုပ်တို့၏ ‘အတွင်းစိတ် ကမ္ဘာ’ ကိုပြောင်းလဲရန်အတွက် ဝင်သက်ထွက်သက်က မည်သို့ကူညီနိုင်ကြောင်းပြောဆိုပေးပါ။		
ဤသို့ကြိုးစားကြည့်ပါ။ ဦးဆောင်သည့်အခါအောက်ပါအကြံပြုချက်များအနက်မှတစ်ခုခုကိုကြိုးစားကြည့်ပါ။		
လေ့ကျင့်ပြီးနောက်ပြန်လည်ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပါ။ - အသက်ရှူသွင်းရှုထုတ်ပြီးသည့်နောက်၊ ပုတ်ပြီးသည့်နောက် သင်မည်သို့ခံစားရသနည်း။ - ယခုသင့်စွမ်းအင်မည်သို့ရှိသနည်း။ လေ့ကျင့်မှုမပြုလုပ်ခင်ကထက်စာလျှင် ခြားနားသည့် ခံစားချက်ကို သင်သတိပြုမိပါသလား။ - ဝင်သက်ထွက်သက်က ဒေါသလျော့သွားအောင်ကူညီခဲ့ပါသလား။		

လှုပ်ခါခြင်း <u>ဗွီဒီယို</u> (၃ မိနစ် ၃၀ စက္ကန့်) ရည်ရွယ်ချက် = စိတ်ဖိစီးမှုကိုအဝေးသို့လှုပ်ခါပစ်လိုက်ပါ။ စွမ်းအင်စီးဆင်းစေရန်		
အကျိုးကျေးဇူးများ - စိတ်ဖိစီးမှု/ဝမ်းနည်းမှုကို ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းနိုင်ခြင်း	ကြာချိန်/အကြိမ်ရေ	
- ကအနုတ်သဘောဆောင်စိတ်ခံစားမှုအခြေအနေများကို ကျွန်ုပ်တို့အားရပ်တန့်စေနိုင်သည်။ - နောက်ကြောင်းပြန်သတိရမှုရပ်သွားစေရေး Grounding လေ့ကျင့်မှုများ - စိတ်ဖိစီးမှုသက်သာစေရေးမြန်ဆန်သောနည်းလမ်း - စိတ်ဖိစီးမှုအလွှာတစ်ခုကိုဖယ်ရှားပေးသည်	၁-၃ မိနစ်	၁ x / ရက် + လိုအပ်သလို
အကြံပြုစကားများ စိတ်ဖိစီးမှုပို၍လျော့ပါးစေရန်သင်လှုပ်ခါနေစဉ် အသံများထွက်ပါစေ။ သင့်အနေဖြင့် နှုတ်မှအသံများထွက်နိုင် ပါသည်။ တိရိစ္ဆာန်အသံများ၊ အင့်ခနဲမြည်သံများ သို့မဟုတ် အသံတစ်ခုခုကိုပြုလုပ်ဖန်တီးနိုင်သည်။ သင်လှုပ်ခါနေစဉ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ragdoll ကြောင်တစ်ကောင်အလားခံစားကြည့်ပါ။ သင်၏လက်များကို ကြိုးများကဲ့သို့စိတ်ကူးလိုက်ပါ။ ဤအချက်ကိုသတိရပါ။ စိတ်ဒဏ်ရာနှင့်ခုခံကာကွယ်လိုခြင်းတို့သည် ကလေးများကိုအခြေအနေများအတွင်း ပိတ်မိသွားစေနိုင်သည်။ ထိုသို့ ခုခံကာကွယ်လိုသောအခြေအနေမှရှုပ်စွမ်းအင်ပုံစံကိုဖြိုဖျက်လိုက်ခြင်းဖြင့် လှုပ်ခါခြင်းက အကူအညီပေးနိုင်ပါသည်။ လှုပ်ခါပေးခြင်းသည် စိတ်ဖိစီးမှုအလွှာကို အလျင်အမြန်ဖယ်ရှားပေးနိုင်စွမ်းရှိသလို စွမ်းအင်များကို ကျွန်ုပ်တို့၏ခန္ဓာကိုယ်အားဖြတ်သန်းသွားစေပါသည်။ လေ့ကျင့်ပြီးနောက်ပြန်လည်ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပါ။ အတွင်းပိုင်းသို့ဝင်ရောက်ကာ သင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၊ သင့်စိတ်အတွင်း၊ သင့်ဝင်သက်ထွက်သက်အတွင်း ပြောင်းလဲမှုများကိုစူးစမ်းကြည့်ပါ။ မည်သို့ခံစားရသနည်း။		

ပုတ် ပုတ် ပုတ် <u>ဗွီဒီယို</u> (၄ မိနစ် ၄၀ စက္ကန့်) ရည်ရွယ်ချက် = စွမ်းအင်မြှင့်တင်ရန်		
အကျိုးကျေးဇူးများ လုံခြုံမှုရှိကြောင်းခံစားရခြင်း/စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းပျော်ရွှင်ခြင်း း	ကြာချိန်/အကြိမ်ရေ	
• ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းအင်မြှင့်ပေးသည် • စိတ်ဖိစီးမှုနှင့်စိတ်ဒဏ်ရာတို့ကိုသက်သာစေသည် • စိတ်အခြေအနေတိုးတက်ကောင်းမွန်စေသည် • စိတ်ဖိစီးမှုတုံ့ပြန်ရေးစနစ်အားကောင်းစေသည်	၂-၃ မိနစ်	၁ x / ရက် +လိုအပ်သလို
အကြံပြုစကားများ ညှပ်ရိုးများအောက်မှစတင်ကာ ကျောကုန်း၊ ပခုံးများ၊ လက်မောင်းအပြင်ဘက်နှင့်အပေါ်၊ လက်၊ လက်မောင်း အတွင်းဘက်၊ ဝမ်းဗိုက်များ၊ တင်ပါးများ၊ တင်ပါးများအပြင်ဘက်သို့ရွှေ့သွားပြီးနောက် ခြေထောက်များ အပြင်ဘက်၊ ခြေကျင်းဝတ်များနှင့်ခြေဖမိုးများ၊ ခြေဖျားများဆီဆင်းသွားကာ သင်၏ကျောက်ကပ်များဆီ ပြန်တက်လာပြီး ရင်ညွန့်ဆီသို့ဆက်သွားပါ။ အောက်ပါတို့ကိုကြိုးစားကြည့်ပါ။ • သင့်ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများဆီ ပြောင်းပြောင်း၍ပုတ်ပေးခိုက် ခုန်ဆွခုန်ဆွလုပ်နေပါ။ • သင်ပုတ်ပေးနေစဉ် တုန်ခါမှုကိုခံစားကြည့်ပါ။ လေ့ကျင့်ပြီးနောက်ပြန်လည်ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပါ။ • သင်မည်သို့ခံစားနေရသနည်း။ • ယခု သင့်စွမ်းအင်မည်သို့ရှိသနည်း။ • သင်၏ဝင်လေထွက်လေအတွင်း မည်သည့်ပြောင်းလဲမှုများကိုသင်သတိထားမိသနည်း။ • သင်၏အတွေးများ၌ အပြောင်းအလဲတစ်ခုခုရှိပါသလား။		

သစ်ပင်လေ့ကျင့်ခန်း <u>ဗွီဒီယို</u> (၂ မိနစ်) ရည်ရွယ်ချက် = ပထဝီမြေနှင့်ချိတ်ဆက်မိရန်၊ စွမ်းအားရရှိစေရန်	
အကျိုးကျေးဇူးများ • လုံခြုံမှုရှိကြောင်းခံစားချက်ကိုပံ့ပိုးပေးခြင်း • စိတ်ထိခိုက်စေသောအမှတ်တရများ၊ ခံစားချက်များနှင့် နောက်ကြောင်းပြန်သတိရမှုများကိုအေးဆေးတည်ငြိမ်စေသည် • ပစ္စုပ္ပန်ပကတိအခြေအနေမှ ကင်းကွာနေသော သို့မဟုတ် အဆက်ပြတ်နေသောကလေးတစ်ဦးကို ပြန်လည်ချိတ်ဆက်ပေးသည်	ကြာချိန်/အကြိမ်ရေ လိုအပ်သလို
အကြံပြုစကားများ ကလေးများ ၎င်းတို့၏ခြေထောက်များအောက်သို့အာရုံစိုက်မှုရှိပါစေ။ ဤသို့ကြိုးစားကြည့်ပါ။ သစ်ပင်ကြီးတစ်ပင်ကဲ့သို့ ကိုယ်ဟန်ပေးရပါ။ လေ့ကျင့်ပြီးနောက်ပြန်လည်ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပါ။ ❖ သင်အခုမည်သို့ခံစားနေရသနည်း။ ❖ သင့်ကိုမတ်မတ်ရပ်စေနိုင်သော သင့်အောက်ကမြေကြီးကိုခံစားမိပါသလား။	

ဆွေးနွေးပွဲမေးခွန်းများ

တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းအလိုက်
ဆင်ခြင်စဉ်းစားနိုင်ရန် အချိန်ခဏယူပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် အခြားသူ
များနှင့်ဆွေးနွေးကြည့်ပါ။

- ၁။ နေရပ်စွန့်ခွာတိမ်းရှောင်လာသောကလေးငယ်များနှင့်လူငယ်များထံ၌
Breath-Body-Mind လေ့ကျင့်မှုတစ်ရပ်လိုအပ်နေကြောင်းညွှန်ပြနိုင်သည့်
သင်သတိပြုမိနိုင်ခြေရှိသောအချက် အချို့မှာအဘယ်နည်း။
- ၂။ လမ်းညွှန်ပါနည်းလမ်းများအားထည့်သွင်းစဉ်းစားက မည်သည်တို့သည်
သင့်အတွက် အထောက်အကူအပေးဆုံးဖြစ်မည်နည်း။
- ၃။ နောက်ခံအကြောင်းအရာအမျိုးမျိုး၌
ဤလက်တွေ့လေ့ကျင့်ခန်းများအားအသုံးပြုခြင်းက
ပြောင်းလဲနေသောစိတ်အခြေအနေအသီးသီးအတွက် မည်သို့ကုစားပေးနိုင်မည်နည်း။
- ၄။ လေ့ကျင့်မှုများအနေဖြင့် သင့်အသိုင်းအဝိုင်းရှိလူငယ်များအပေါ်
မည်သို့အကျိုးသက် ရောက် နိုင်ခြေရှိမည်ဟူ၍ မည်သည့်မျှော်လင့်ချက်များ
သင်ထားရှိသနည်း။

ပြင်ပ ကိုးကားရင်းမြစ်များ

1. 5-4-3-2-1 Technique
2. Breath Awareness Practice from Dr. Dan Siegel

ကိုးကားရင်းမြစ်များ

1. Mansur, Samier. 2021. "Accessible Strategies to Support Children's Mental Health and Wellbeing in Emergencies: Experience from the Rohingya Refugee Camp." *Journal on Education in Emergencies* 7 (1): 150-163. <https://doi.org/10.33682/1cba-5m06>.
2. Maria Kubitz. The Mood Meter: a tool for developing greater self-awareness and awareness of others. (<https://www.greatschools.org/gk/author/mkubitz/>), May 15, 2015,
3. THRIVE Children's Resilience Initiative. <https://www.nolimitgen.org/wp-content/uploads/2021/01/NLG-THRIVE-workbook-DRAFT.pdf>
4. Richard Brown and Patricia Gerbarg, *The Healing Power of the Breath: Simple Techniques to Reduce Stress and Anxiety, Enhance Concentration, and Balance Your Emotions*. Shambhala Press. 2012.

သင်ခန်းစာ (၃) မိမိကိုယ်မိမိ စောင့်ရှောက်ခြင်း၊ ထို့နောက် ကလေးသူငယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း



ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအတွက် သင်တန်း နှင့် ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှု

“အရာရာတိုင်းကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆိုတာနဲ့စတာပါပဲ”

- ဆိုမီရာရီဖူဘာရာ ၊

စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့်စိတ်ဒဏ်ရာအထူးကျွမ်းကျင်သူ

လမ်းညွှန်မေးခွန်းများ

- ကလေးသူငယ်စောင့်ရှောက်ခြင်းမတိုင်ခင် မိမိကိုယ်မိမိစောင့်ရှောက်ခြင်းအပေါ်စိတ်ဝင်စားရန် အဘယ်ကြောင့်အရေးကြီးသနည်း။
- ရေရှည်တည်တံ့သောနည်းလမ်းတစ်ရပ်အားဖြင့် ကလေးငယ်များ၏လိုအပ်ချက်များကို ပညာပေးသူများ/ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများ ဆက်လက်အာရုံစိုက်စေနိုင်မည့်၊ စိတ်ဝင်စားစေနိုင်မည့်၊ ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်စေမည့် ထိရောက်သောလက်တွေ့အလေ့အကျင့်အချို့မှာအဘယ်နည်း။

အဘယ်ကြောင့် မိမိကိုယ်မိမိစောင့်ရှောက်ရန် အရေးကြီးသနည်း။

အဆုံးမရှိတဲ့လိုအပ်ချက်တွေလိုမျိုးခံစားနေရတဲ့ အတိဒုက္ခရောက်သူအများအပြားရှိရာ စိတ်ဒဏ်ရာရဖွယ် ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုမှာရှိခြင်းအားဖြင့် သင်ကိုယ်တိုင်လည်း မိမိရဲ့အတွင်းစိတ်လိုအပ်ချက်တွေကိုဂရုစိုက်ဖို့လိုပါတယ်။”

- ဒေါက်တာရစ်ချက်ပီဘရောင်း ၊ M.D. ၊
စိတ်ရောဂါလက်တွေ့ကုသမှုတွဲဖက်ပါမောက္ခ

ကလေးငယ်များအနေဖြင့် ကြမ်းတမ်းလှသည့်ပတ်ဝန်းကျင်များကိုလမ်းညွှန်သလိုဖြတ်သန်းစဉ် အရေးကြီးသည့် ခုသာခံသာရှိမှုများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများကထောက်ပံ့ကြသည်။ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတစ်ဦးကျန်းမာ ပျော်ရွှင်ခြင်းသည် ကလေးငယ်တစ်ဦး၏ဖွံ့ဖြိုးမှုအပေါ် တိုက်ရိုက်အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိနိုင် ပါသည်။ တစ်စုံတစ်ဦးက အကောင်းဆုံးပြုစုစောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်စေရေး တစ်စုံတစ်ဦး၏ စိတ်ကျန်းမာရေးကိုဂရုပြုပေးရန် အခြေခံကျကျအရေးကြီးလှသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများအနေဖြင့် တည်ငြိမ်ရန်၊ ချိတ်ဆက်မှုရှိရန်၊ အာရုံစိုက်ရန်နှင့်လိုလိုလားလား ရှိရန်လိုအပ်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ၎င်းတို့ကိုယ်၎င်းတို့ စောင့်ရှောက်ရန်အရင်းအမြစ်များ ချို့တဲ့နေမည်ဆိုပါက အခြားသူများကိုပြုစုစောင့်ရှောက် ရန် ပို၍ပင်ခက်ခဲနိုင်သည်။

ဘာမှမရှိသောခွက်ဖြင့် လောင်းထည့်၍မရနိုင်ပါ



“သင့်ကိုယ်သင်ဂရုမစိုက်နိုင်လျှင် အခြားသူများကိုလည်းသင်ဂရုမစိုက်နိုင်ပါ။”

မိမိကိုယ်ကို သတိထားမိခြင်းက အခရာဖြစ်သည်။

“တစ်စုံတစ်ဦး သူ့ဘာသာသတိထားမိတယ်ဆိုတာက ကိုယ်တိုင်ပြန်လည်စစ်ဆေးမှုတစ်ခုလုပ်တာမျိုးပဲ။ ရှင့်အနေနဲ့ အရင်ဆုံး အေးဆေးတည်ငြိမ်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အာရုံစိုက်ထားဖို့လိုတယ်။ တကယ်လို့ ရှင်က အေးဆေးတည်ငြိမ်ပြီး အာရုံစိုက်မှု ရှိလာမယ်ဆိုရင် ဒါတွေက ရှင့်ဆီကနေထွက်လာမယ်၊ ကလေးတွေ ကလည်း ဒါတွေကိုရှင့်ဆီကနေရယူလိမ့်မယ်။”

- ပက်ထရစ်ရှာဂျာဘွန် ၊ M.D ၊

စိတ်ရောဂါလက်တွေ့ကုသမှုလက်ထောက်ပါမောက္ခ

မိမိဘာသာသတိထားမိခြင်းဆိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏တွေးခေါ်ပုံ၊ ခံစားပုံနှင့်ပြုမူပုံတို့ကို အသိစိတ်ရှိရှိစဉ်းစား ဆင်ခြင်ခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်ကျွန်ုပ်တို့သိရှိနားလည်ရေး ဆက်လက်သင်ယူနေမှုဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့နှင့် ပတ်သက်သည့်အသစ်တစ်ခုခုကို ကျွန်ုပ်တို့သင်ယူသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့၏မိမိဘာသာသတိထားမိစွမ်းကို မြှင့်တင် ပေးနေခြင်းဖြစ်သည်။

သတိပြုမိခြင်းဖြင့် ဦးစွာ စတင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏အတွေးများနှင့်ခန္ဓာကိုယ်များအတွင်း ဖြစ်ပေါ်ခံစားနေ သည်များကိုသတိပြုမိခြင်းဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏အတွင်းပိုင်း၌ ဖြစ်ပျက်နေသောအရာများနှင့်ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်တို့တွင် သိရှိစူးစမ်းလိုစိတ်ဖြစ်ပေါ်နိုင်သလို “သတိပြုမိခြင်း”ကို ရှင်းလင်းစွာဖော်ထုတ်ပြရေး ကျွန်တော်တို့လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ သိရှိလိုစိတ်သည် မိမိဘာသာသတိထားမိခြင်းပိုမိုနက်ရှိုင်းစေရန် မရှိမဖြစ် ပင်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့အသုံးပြုနိုင်သောနည်းစနစ်တစ်ခုမှာ ခန္ဓာကိုယ်စကန်းဖတ်ခြင်း (body scanning) ဟူ၍ဖြစ်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်စကန်းဖတ်ခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့ခန္ဓာကိုယ်များအတွင်းဖြစ်ပျက်နေသည်များနှင့် အချို့သောချိတ်ဆက်မှုများပြုလုပ်နိုင်စေရန် ကျွန်ုပ်တို့ကိုကူညီပေးသည်။ ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့်လည်း စာရေးသားနိုင်သည်၊ အခြားသူများနှင့်ပြောဆိုနိုင်သည်၊ သို့မဟုတ် ကိုယ်တိုင်စစ်ဆေးရန် တစ်နေ့တာလုံး တမင် ခေတ္တ ရပ်နားထားနိုင်သည်။ အတွေ့အကြုံတစ်ခု သို့မဟုတ် ကောင်းကျိုးရှိစေမည့်အလေ့အကျင့် တစ်ခုရရှိပြီးနောက် ကျွန်ုပ်တို့အတွင်းပိုင်း၌ အပြောင်းအလဲများရှိမရှိကို မိမိဘာသာပြန်လည်ဆင်ခြင်မှုမှ တစ်ဆင့် ကျွန်ုပ်တို့ အကဲဖြတ်ကြည့်နိုင်သည်။ ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်အနေဖြင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများနှင့် ကလေးများ/လူငယ်များ အားလုံးအတွက် သတိထားမိခြင်းကိုဖြစ်စေနိုင်သော လေ့ကျင့်ခန်းများစွာ ပံ့ပိုးထားသည်။

ဤလမ်းညွှန်စာအုပ်တွင် ထည့်သွင်းထားသော လေ့ကျင့်ခန်းများတွင် အရောင်ခြယ်ထားသည့် ဇယားလေးကွက်ကို အသုံးပြု၍ လူတစ်ဦးချင်း၏ ခံစားချက်များ ၊ အဆိုပါခံစားချက်များသည် လက်ရှိအခြေအနေကို မည်သို့ ဩဇာသက်ရောက်သည်ကို သတိပြုမိစေရန် အကူအညီပေးသည်။

ကုစားမှုနှင့်ဆက်စပ်ခြင်း

ပြုစုစောင့်ရှောက်သူအတော်များများအနေဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှု၊ အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသောဖိစီးမှုနှင့် စိတ်ဒဏ်ရာ ရရှိမှုလက္ခဏာများကိုတွေ့ကြုံဖူးကြပါလိမ့်မည်။

တစ်စုံတစ်ဦးအဖို့ မိမိဘာသာသတိထားမိ ခြင်းမှတစ်ဆင့် မိမိ၏ စိတ်ဖိစီးမှုအဆင့်ကိုသိရှိနိုင်ရာ ယင်းအချက်သည် ခံနိုင်ရည်ရှိပြီးအာရုံစူးစိုက်မှု ကောင်းသောနေရာတစ်ခုဆီ ကိုယ်တိုင်ရောက်ရှိနိုင်ရေး အစပြုအမှတ်ပင်ဖြစ်သည်။

ဆန်းစစ်မှု မပြုထားသောစိတ်ပင်ပန်းမှုသည် သင်ကူညီရန်ကြိုးစားနေသူများအပေါ် အနုတ် လက္ခဏာအကျိုး သက်ရောက်မှုများရှိနိုင်သလို သင့်အနေဖြင့်လည်း မရည်ရွယ်ဘဲ ၎င်းတို့ကိုပြန်၍ စိတ်ဒဏ်ရာရရှိစေနိုင်သည်။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူအတော်များများအနေဖြင့် စိတ်ဖိစီးမှုနှင့်တွေ့ကြုံရပါသည်။ ယင်းမှာပုံမှန်ပင်ဖြစ်သည်။ အချိန်ကာလတစ်ခုကြာ စိတ်ဖိစီးမှုမြင့်မားသောအခြေအနေနှင့်ရင်ဆိုင်ရသူများဖြစ်တတ်သည်မှာ ၎င်းတို့ အဖို့ အသက်အန္တရာယ်ရှိမှုမျိုးနှင့်မကြုံရလျှင်တောင် ၎င်းတို့၏ခန္ဓာကိုယ်များက အလားတူမျိုးတုံ့ပြန် တတ်ကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ခန္ဓာကိုယ်များသည် အဆက်မပြတ်တိုက်ခိုက်နေရ သို့မဟုတ် ရှောင်ပြေး နေရလျှင် တည်ငြိမ်ပြီး အာရုံစိုက်ရန်ခက်ခဲပါသည်။

အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအဖို့ မိမိတို့၏စိတ်နှင့်ခန္ဓာ မည်သို့အေးဆေးတည်ငြိမ်အောင်လုပ်ရ မည်ကိုသင်ယူသောအခါ ကလေးများအတွက် နေ့စဉ် မိမိတို့ကိုယ်တိုင် အကောင်းဆုံး ကြိုးစားနေပုံပေါ်အောင် လုပ်နေခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အာရုံစိုက် ထားသောနေရာမှနေ၍ ကလေးများကို၊ ၎င်းတို့၏ကိုယ်ဟန် အမူအရာကို၊ ၎င်းတို့၏သက်ဝင် ထကြွမှုအဆင့်ကို ပိုမိုနက်ရှိုင်းစွာသတိပြုမိနိုင်သည်။ မည်သူစိုးရိမ်ပူပန်နေသည်၊ မည်သူစိတ်ဓာတ်ကျဆင်း နေနိုင်သည်ဟူ၍ ကျွန်ုပ်တို့သတိပြုမိနိုင်ပြီး အခန်းတွင်းရှိရုပ်စွမ်းအင်နှင့် စိတ်ခံစားချက် တို့အပေါ် တဖြည်းဖြည်းအသားကျလာနိုင်သည်။ အသားကျလာပြီးဆိုလျှင် ကျွန်ုပ်တို့အဖို့အလိုက်သင့်တုံ့ပြန်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။ ဤဗီဒီယိုစီးရီးများ၌ မျှဝေထားသော လေ့ကျင့်မှုများကဲ့သို့ လက်တွေ့လေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်မှု များအား အသုံးပြု၍ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ခံစားချက်များကို မည်သို့ထိန်းချုပ်မည်၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ အာရုံကြောစနစ်ကိုမည်သို့ ငြိမ်သက်စေမည်ဟူသောလေ့လာသင်ယူမှုသည် ကုစားမှုနှင့်ပတ်သက်၍ ဤလမ်းကြောင်းပေါ်သို့ ကျွန်ုပ်တို့ကို တင်ပေးလိုက်သည်။

စိတ်ဖိစီးမှုက ဘယ်အချိန်တွင် စိတ်ဒဏ်ရာတစ်ခုဖြစ်လာသလဲ

စိတ်ဖိစီးမှုခံစားရခြင်းသည် မည်ကဲ့သို့မျိုးဆိုသည်ကို ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသိရှိကြသည်။ သို့သော် စိတ်ဖိစီးမှုဆို သည်မှာ ဘာကိုဆိုလိုကြောင်း တိတိကျကျ ယတိပြတ်ပြောရန်မလွယ်ကူပါ။

အပေါင်းလက္ခဏာစိတ်ဖိစီးမှု ဆိုသည်မှာ စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ စိတ်အားထက်သန်မှု၊ အာရုံစိုက်မှုနှင့် အကောင်းမြင်မှုကဲ့သို့ စွမ်းဆောင်ချက်၊ စိတ်ခံချက်များ၏အချို့သောအဆင့်များအား ကြိုတင် မျှော်မှန်းခြင်းနှင့်တွဲနေလေ့ရှိသည်။ ယင်း၌ ပထမဆုံးကျောင်းစတင်သည့်နေ့၊ စစ်ဆေးမှုတစ်ခု ခံယူခြင်း၊ ပြိုင်ပွဲတစ်ခု၌တာထွက်နေရာသို့ ရောက်နေခြင်း သို့မဟုတ် ကြီးကျယ်သောပွဲတစ်ခု စီစဉ်နေခြင်းကဲ့သို့သောအရာများပါဝင်ကြသည်။ ကျန်းမာစွာဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်ရန်၊ လူ့အဖွဲ့အစည်း အတွင်းရှင်သန်သက်ဝင်နေသူများဖြစ်လာရန် အပေါင်းလက္ခဏာစိတ်ဖိစီးမှုများကို ကျွန်ုပ်တို့လို အပ်ပါသည်။

“ဒါကစိတ်ဖိစီးစရာပဲ” သို့မဟုတ် “ငါတွေ့စိတ်ဖိစီးရတယ်” ဟူ၍ ကျွန်ုပ်တို့ပြောဆိုကြသည့်အခါ **သည်းခံနိုင်သော** စိတ်ဖိစီးမှုမျိုးကျွန်ုပ်တို့ရခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ မွန်းကြပ်နေသောခံစားချက်မျိုး သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ခံစားချက် ပိုင်းဆိုင်ရာဖိအားကိုသင်မကိုင်တွယ်နိုင်သလို ခံစားချက်မျိုးဖြစ်သည်။ တစ်ခါ တစ်ရံတွင် အခြေအနေများ သို့မဟုတ် အဖြစ်အပျက်များက ကျွန်ုပ်တို့အပေါ်ဖိအားကျရောက်စေသည်။ ဥပမာ တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်ုပ်တို့တွင် လုပ်စရာများစွာရှိပြီး စဉ်းစားကာမွန်းကြပ်လာတာမျိုး သို့မဟုတ် ဖြစ်ပျက်နေသည်များနှင့်ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်တို့ များစွာထိန်းချုပ်နိုင်ခြင်းမရှိသောအခြေအနေမျိုးရောက် နေသလိုဖြစ်သည်။ ချစ်ခင်ရသူတစ်ဦး တိမ်းပါးသွားခြင်း၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် နေအိမ်ဆုံးရှုံးသွားခြင်း သို့မဟုတ် မမျှော်လင့်ဘဲအလုပ်ထုတ်ခံရခြင်းစသည့် အခြားအချိန်မျိုး၌ ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်ဖိစီးမှု ပို၍ပြင်းထန်နိုင်ပြီး မရပ်မနားရှိနေတတ်သည်။ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်သကဲ့သို့ ခံစားချက်၊ ယုံကြည်မှုပျောက်ဆုံးနေခြင်း၊ စိတ်ပျက်ခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း သို့မဟုတ် စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းတို့ကို ကျွန်ုပ်တို့ကြုံတွေ့ရနိုင်သည်။ သည်းခံနိုင်သောစိတ်ဖိစီးမှုမျိုးသည် ထိခိုက်စေနိုင်သော်လည်း ကျွန်ုပ်တို့က စောင့်ရှောက်ကာ ကြားခံအထောက်အပံ့ပေးလျှင် ပြန်လည်နာလန်ထူလာနိုင်သလို ကျွန်ုပ်တို့လည်း ကျန်းမာရေးနှင့် ကိုယ်စိတ်သုခနှစ်ဖြာပုံမှန်အခြေအနေသို့ ပြန်ရောက်လာမည်ဖြစ်သည်။

အခြားတစ်ဖက်၌ **အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေသောစိတ်ဖိစီးမှုဟူသည်**

စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေသောဟော်မုန်းများ၊

ကော်တီဆိုးများ၊

အက်ဒရီနာလင်းများတောက်လျှောက်ထွက်နေမှုနှင့်အတူ ရှည်ကြာတတ်ပြီး တိုက်ခိုက်ရန်၊ ရှောင်ပြေးရန် သို့မဟုတ် မလှုပ်မယှက်နေရန် ခန္ဓာကိုယ်ကအသင့်ဖြစ်နေတတ်သည်။ စိုးရိမ်ပူပန်မှု၊ အဆက်ပြတ်နေမှု၊ စိုးရိမ်မှု၊ ဒေါသဖြစ်မှုနှင့် စိတ်ဓာတ်ကျမှုကဲ့သို့သောခံစားချက်များ သည်အတော့¹ မသတ်ဖြစ်ကာ အာရုံ စူးစိုက်မှု၊ အလုပ်လုပ်သောမှတ်ဉာဏ်၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှုနှင့် စိတ်ခံစားချက်

နှိပ်စက်ညှင်းပန်းခံရခြင်း၊

အပယ်ခံရခြင်း၊

အလွန်အမင်းဆင်းရဲနိမ့်ကျလွန်းစွာနေထိုင်ရခြင်းနှင့်/

သို့မဟုတ်

မိသားစုနှင့်တစ်သီးတစ်ခြားဖြစ်နေခြင်းကဲ့သို့အခြေအနေများ၌

အဆိပ်အတောက်

ဖြစ်စေသောစိတ်ဖိစီးမှုရှိလာသည်။ အကြမ်းဖက်မှုကိုမျက်မြင်တွေ့ကြုံရခြင်းနှင့် တိမ်းရှောင်

ထွက်ပြေးရခြင်းကဲ့သို့ ကြောက်ရွံ့တုန်လှုပ်စရာ၊ စိတ်သောကရောက်စရာအဖြစ်အပျက်များ

သို့မဟုတ် အခြေအနေများအားဖြတ်ကျော်ရခြင်းကြောင့် ရုပ်ပိုင်း၊ စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းနှင့်/

သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဒဏ်ရာမျိုးရနိုင်သည်။

စိတ်ဖိစီးစေသောဟော်မုန်းများ၊ ကော်တီဆိုးများနှင့်အက်ဒရီနာလင်းများ တောက်လျှောက်

ထွက်လာမှုနှင့်အတူ

စိတ်ဒဏ်ရာရရှိမှုက

ရုပ်ပိုင်း၊

ခံစားချက်ပိုင်းနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး တို့ကို ထိခိုက်လာစေပါသည်။

“လူတွေအထိတ်တလန့်ဖြစ်တဲ့အခါ သွက်ချာပါဒလိုက်သလိုဖြစ်သွားတယ် --

မလှုပ်ရှားနိုင်သောတုံ့ပြန်မှု ဒါမှမဟုတ် ရုတ်တရက်ဒေါသပေါက်ကွဲမှု”

- ပီတာ အေ. လက်မိုင်း ၊ Ph.D

ကျွန်ုပ်တို့ ဖိအားတွေအောက်ရောက်နေသောအခါ၊ တောင်းဆိုမှုတွေကြုံနေရသောအခါ၊ ဖြေရှင်းရန်

ခက်သည့် အခြေအနေမျိုးနှင့်ရင်ဆိုင်နေရသောအခါ တိုက်ခိုက်ခြင်း၊ ရှောင်ပြေးခြင်း၊

မလှုပ်မယှက်နေခြင်း

သို့မဟုတ်

မျက်နှာချိုသွေးခြင်းစသည့်

ဆက်လက်ရှင်သန်နိုင်မည့်တုံ့ပြန်မှုတစ်ခုခုဖြင့် တုံ့ပြန်နိုင်သည်။

အလိုက်သင့်တုံ့ပြန်

နိုင်စွမ်းရှိခြင်းမှသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ခံစားချက်များ၊ စကားလုံးများ၊ လုပ်ရပ်များဖြင့်

ပြန်လည်တုံ့ပြန်ခြင်းဆီသို့ ရောက်သွားကြသည်။

ကြေကွဲစရာအဖြစ်ဆိုးမှ ရှေ့ဆက်သွားခြင်း

“ကြေကွဲစရာအဖြစ်ဆိုးနဲ့မကြုံဖူးသူ လူအများစုအတွက်တော့ တွေးကြည့်ဖို့တောင်၊

နားလည်ဖို့တောင် ခက်မှာပါ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ဒီလိုအဖြစ်ဆိုးမျိုးက ဘဝမှာ

ခင်ဗျားတို့ခဏခဏခံစားရဖူးတဲ့ လုံးဝ သစ္စာဖောက်ခံလိုက်ရ သလိုမျိုး

မျှတမှုဆိုတာဘယ်လိုဆိုတဲ့သူတို့ရဲ့အမြင်ကို ပြောင်းပြန်လှန်ပစ်လိုက်သလို ဖြစ်လို့ပါပဲ။”

- ဒေါက်တာရစ်ချက်ပီဘရောင်း ၊ M.D. ၊

စိတ်ရောဂါလက်တွေ့ကုသမှုတွဲဖက်ပါမောက္ခ

အဖြစ်ဆိုးနဲ့ကြုံသော်ငြား ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားနိုင်ခဲ့သူများအတွက်ဆိုလျှင် ရှင်ကျန်ရစ်သူအပြစ်မျိုး (survivor guilt) ခံစားချက်တစ်ခုခံစားရခြင်းမှာ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်ပင်ဖြစ်သည်။ ဘေးအန္တရာယ် တစ်ခုခုအတွင်း အသက် ရှင်ကျန်ရစ်သူများထံ၌ “ဘာလို့လဲ” .. “ဘာလို့ငါတစ်ယောက်တည်း အသက်ရှင်ကျန်ရစ်ခဲ့ရတာလဲ” ဟူသော သိလိုစိတ်မှာ ဓမ္မတာတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဤသို့သိလိုစိတ်မှာ ပုံမှန်သဘောမျိုးဖြစ်နေစဉ် ဘဝကိုဆက်လက် လျှောက်လှမ်းရမည့်လမ်းတစ်ခုရှာဖွေခြင်းကမူ ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ အချို့ရှင်ကျန်ရစ်သူများအနေဖြင့် အကြောင်း မလှဖြစ်ခဲ့ရသူများကိုလေးစား ဂုဏ်ပြုရန်အတွက် အဓိပ္ပါယ်အရှိဆုံးနည်းလမ်းဖြင့်နေထိုင်သွားရန် ဆုံးဖြတ်တတ် ကြသည်။ မိမိကိုယ်ကို၊ တစ်စုံတစ်ဦး၏ကလေးငယ်ကို၊ တစ်စုံတစ်ဦး၏အသိုင်းအဝိုင်းကို ပြုစုပျိုးထောင် နေထိုင်ခြင်းသည် အသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းမှလူတိုင်းကို ပြန်လည်နာလန်ထူစေကာ ရှင်သန် တိုးတက်နိုင်မည့် အနေအထားတစ်ရပ်သို့ ရောက်ရှိစေပါသည်။

“ပြဿနာကတော့ အခုဒီမှာခင်ဗျားတို့ရောက်နေတယ်၊ ပြီးတော့ဆက်သွားရဦးမယ်၊ ခင်ဗျားတို့ရဲ့ဘဝ ကို အဓိပ္ပါယ်အရှိဆုံးနည်းနဲ့နေထိုင်ဖို့၊ ကွယ်လွန်ခဲ့သူတွေကိုဂုဏ်ပြုဖို့။ ပြီးတော့ လူသားတွေမှာအကောင်းဆုံးဂုဏ်ပြုဖို့ နည်းလမ်းဆိုတာဘာလဲ”

- ဒေါက်တာရစ်ချက်ပီဘရောင်း ၊ M.D. ၊
- စိတ်ရောဂါလက်တွေ့ကုသမှုတွဲဖက်ပါမောက္ခ

ဤသို့ကျန်းမာပျော်ရွှင်မှုမရှိခြင်းကြောင့် အားအင်ကုန်ခမ်း ချုံးချုံးကျခြင်းမှကာကွယ်ခြင်း

သင်မည်သို့ခံစားနေရသည်၊ သင်၏စိတ်ဖိစီးမှုအဆင့်နှင့် သင့်စိတ်ဖိစီးမှုလျော့ကျအောင်
 သင်တစ်ခုခုလိုမလို စသည်အကဲဖြတ်ရန်အတွက် တစ်နေ့တာအတွင်း
 အကြားအလုပ်ထားရှိရန်အလွန်အရေးကြီးသည်။ အကောင်းဆုံးမှာ
 ဤဗီဒီယိုစီးရီးများ၌မိတ်ဆက်ပေးထားသောလေ့ကျင့်ခြင်းများကဲ့သို့ မိမိကိုယ်ကို
 စောင့်ရှောက်မှုအလေ့အကျင့်တစ်ခု၌ပါဝင်လုပ်ဆောင်ရန် သို့မဟုတ် လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ သီချင်း
 နားထောင်ခြင်း၊ ယောဂပြုလုပ်ခြင်းအပါအဝင် ချိကုန်း၊ တိုက်ချိချွမ် သို့မဟုတ် အခြား စိတ်-
 ခန္ဓာလေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်း ကဲ့သို့တစ်ခုခုကိုလုပ်ဆောင်ရန် သင်တစ်နေ့လျှင် သုံးကြိမ်၊
 လေးကြိမ်မျှ အချိန်ဆယ်မိနစ်ယူစီယူနိုင်သည်။ ဤသို့ခဏတာ သင့်ကိုယ်သင်အနားပေးမှုများသည်
 သင့်ကို ပြန်လည်၍ အားအင်ပြည့်စေပြီး ကိုယ်ရောစိတ်ပါ စိတ်ချုံးချုံးကျခြင်း၊
 ခြေကုန်လက်ပန်းကျခြင်း သို့မဟုတ် မလှုပ်မယှက်ဖြစ်နိုင်ခြင်းတို့မှကာကွယ်ပေးသည်။
 ထိုသို့ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးစလုံးအနားပေးမှုသည် သင်လုပ်ချင်သောအရာများလုပ်နိုင်စေရန်၊
 သင်ရချင်သော စွမ်းရည်များရနိုင်စေရန်နှင့် အခြားသူများကို ကူညီဖို့ရှိနေစေရန်
 သင့်ကိုကူညီပေးမည်ဖြစ်သည်။



ခင်များတို့ အသက်ရှူသွင်းရှူထုတ်ပြုလုပ်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်အတွင်းပိုင်းထဲအထိလိုက်ကြည့်မယ်ဆိုရင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအဆင့်တစ်ခုတင်မဟုတ်ဘဲ ပိုပြီးအဆင့်မြင့်မြင့်တစ်ခုကို စတင်ပြီးတော့လုပ်နေတာပါ။

- ဒေါက်တာရစ်ချက်ပီဘရောင်း ၊ M.D. ၊
 စိတ်ရောဂါလက်တွေ့ကုသမှုတွဲဖက်ပါမောက္ခ

မိဘများအတွက် - မိမိတို့၏သားသမီးအတွက်ကုစားမှုရှိသူဖြစ်ပါစေ

“ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်စောင့်ရှောက်ဖို့ ခင်ဗျားတို့မှာလက်တစ်ဖက်ရှိနေရမယ်။ ခင်ဗျားတို့နှုန်းစပ်သူတွေကို စောင့်ရှောက်ဖို့လည်း ခင်ဗျားတို့မှာလက်တစ်ဖက်ရှိရမယ်။ အဲဒီလို အားသစ်လောင်းပေးတဲ့တာဝန်ကို ထမ်းဆောင်ဖို့၊ ခင်ဗျားတို့ရဲ့ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းကိုရှေ့ဆက်သွားစေပြီး တစ်ဖန်ပြန်လည်ရှင်သန်တိုးတက် အောင်ကူညီဖို့ ခင်ဗျားတို့မှာ ဒီကိုရောက်လာရတဲ့ရည်ရွယ်ချက်ရှိမယ်လို့ ကျွန်တော်ထင်တယ်။”

- ဒေါက်တာရစ်ချက်ပီဘရောင်း ၊ M.D. ၊
- စိတ်ရောဂါလက်တွေ့ကုသမှုတွဲဖက်ပါမောက္ခ

မိဘများအတွက်အားပေးကူညီမှု

မိဘများနှင့် ရေရှည်ပြုစောင့်ရှောက်နေသူများအတွက် အဓိကထည့်သွင်းစဉ်းစားမှုနှစ်ခုရှိပါသည်။ ပထမတစ်ခုမှာ အခြေအနေကိုစစ်ဆေးခြင်းနှင့် အလွန်ခက်ခဲဖွယ်ရှိသည့်အခြေအနေတစ်ခုဟု အသိအမှတ် ပြုခြင်းဖြစ်သည်။ မိဘများ/ပြုစောင့်ရှောက်သူများအနေဖြင့် မယုံနိုင်လောက်အောင် စိန်ခေါ်မှုများသည့် အတွေ့အကြုံများကိုဖြတ်သန်းဖူးကြပေလိမ့်မည်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်နှင့်အခြားသူများကိုစောင့်ရှောက်ခြင်းမှာ မလွယ်ကူနိုင်ပါ။ မိဘတစ်ဦး/ပြုစောင့်ရှောက်သူတစ်ဦး၏အာရုံကြောစနစ်အနေဖြင့် ဖိစီးမှုရှိနိုင်ပြီး ၎င်းတို့အနေဖြင့် စိတ်ညစ်ညူးစရာအခြေအနေများကို သိသာနေသော်ငြား သာမန်အတိုင်းပင် တုံ့ပြန်မှုပြုနိုင် ကြသည်။ ထိုမျှသာမက စိုးရိမ်ပူပန်မှု၊ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းမှု သို့မဟုတ် ခြေကုန်လက်ပန်းကျမှုများခံစားရ နိုင်သည်။ ရနိုင်သောအချိန်နှင့်အင်အားသည်လည်း ချို့တဲ့နိုင်ပါသည်။ သို့သော် မိနစ်အနည်းငယ်မျှပင်ဖြစ်စေ မိမိကိုယ်ကိုစောင့်ရှောက်ရန်အားပေးခြင်းက အခိုက်အတံ့ကာလအားဖြင့် ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာအောင် အထောက်အကူပေးနိုင်သည်။

စောင့်ရှောက်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍စဉ်းစားလျှင် အခြေခံအပိုင်းနှစ်ပိုင်းရှိသည်။ (၁) မိဘများအပိုင်းအဖြစ် ၎င်းတို့ကိုယ်၎င်းတို့သတိထားမိခြင်းနှင့်၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ခြင်း ၊ (၂) ကလေးများအပိုင်းအဖြစ် သည်။ ဤနေရာ၌ မိဘများ၏အပိုင်းကို ကျွန်ုပ်တို့အလေးပေးထားသည်။ မိဘများအနေဖြင့် တတ်နိုင်သမျှ ၎င်းတို့ကိုယ်၎င်းတို့ရရှိစိုက်ရန်လိုအပ်ကြောင်း သဘောပေါက်စေရန် ကျွန်ုပ်တို့ကူညီလိုသည်။ ထို့ကြောင့် ဤနည်းလမ်းများသည် မိဘများကို စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်ပို၍ခံနိုင်ရည်ရှိစေရေး ကူညီပေးသွားမည်ဖြစ်သည်။ မိဘ တစ်ဦးအဖို့ စိတ်တည်ငြိမ်ပြီးအာရုံစိုက်နိုင်သည့်အခါ ၎င်းတို့၏သားသမီးများလုံခြုံမှုရှိကြောင်းခံစားရ စေရန်ကူညီပေးသည့်အပြင် ကလေးများနှင့်၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်ပြန်ကောင်းလာစေရန်အတွက်လည်း အထောက် အကူပေးနိုင်သည်။

မိဘများပြန်လည်စဉ်းစားစရာ သုံးသပ်ချက်အချို့မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

- မိမိ၏အခြေအနေကိုသဘောပေါက်ရန် မကြာမကြာ ခေတ္တခဏနားပါ။
 - မိမိ၌ စိတ်ဖိစီးမှုခံစားနေခြင်းရှိမရှိသတိထားကြည့်ကာ ခဏတစ်ဖြုတ်အချိန်ပေးအနားယူပြီး မိမိ၏အာရုံကြောစနစ်ကိုကြပ်မတ်ရန်လိုအပ်နိုင်သောအခါ ထိုသို့သောအခိုက်အတံ့များအပေါ် အာရုံစိုက်ပါ။
 - ဤလေ့ကျင့်မှုများကို နေ့စဉ်လုပ်ရန်စဉ်းစားပါ။
 - ဤလေ့ကျင့်မှုများကို သားသမီးများနှင့်အတူလုပ်ရန်စဉ်းစားပါ။
 - ဤလေ့ကျင့်မှုများကို မိမိ၏ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းနှင့်အတူလုပ်ရန်စဉ်းစားပါ။
- သင်၏စိတ်ခံစားမှု အခြေအနေသည် ကလေးများအပေါ်သက်ရောက်မှုရှိနေသည်။

Breath-Body-Mind လေ့ကျင့်မှုများ

စိတ်ဒဏ်ရာရှိနေသူ လူကြီးများ ၊ ကလေးငယ်များကိုပြုစုစောင့်ရှောက်သူများသည်လည်း ၎င်းတို့ကိုယ် ၎င်းတို့ ဂရုစိုက်ရန်လိုပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် အထိတ်တလန့်ဖြစ်ဖူးသူများနှင့်အတူနေထိုင် လုပ်ကိုင်ရင်း ၎င်းတို့လည်း စိတ်ဖိစီးမှုတစ်ပုံတစ်ခေါင်းခံစားရနိုင်၍ဖြစ်သည်။ အောက်ပါလေ့ကျင့်မှုများ သည် စိတ်ခံစားချက် အခြေအနေအမျိုးမျိုးရှိသည့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအတွက်အထောက်အကူပေးပြီး အကောင်းဆုံးမှာ ခံစားချက်အရ လိုအပ်သည်၊ မလိုအပ်သည်ဖြစ်စေ နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်ပေးရန်ဖြစ်သည်။ လေ့ကျင့်မှုများကို ကလေးများ၊ လူငယ်များနှင့်အတူလုပ်ဆောင်ခြင်းမှာလည်းအကျိုးရှိပါသည်။ ကလေး/ လူငယ် Breath-Body-Mind

အောက်ပါတို့အတွက် လက်တွေ့ ပါဝင်လုပ်ဆောင်ပါ။	လေ့ကျင့်မှုများအကြောင်းဖတ်ရှုပါ။	ဗွီဒီယိုများကိုကြည့် ရှုပါ။
စွမ်းအင်ထွက်ရှိရန်၊ စိတ်ခံစားမှု ပိုမိုကောင်းမွန်ရန်နှင့် စိတ်ဖိစီးမှု သက်သာရန်	ပုတ်၍တက်ကြွအောင်လှုံ့ဆော်ခြင်း (Energize through Tapping)	ဗွီဒီယို (၅ မိနစ်)
တည်ငြိမ်မှု၊ အာရုံစူးစိုက်မှုနှင့် ခံနိုင်ရည်ရှိမှုကိုမြှင့်တင်ပေး ရန်	- လှုပ်ခါခြင်းနှင့်စွမ်းအင်ကြည်လင် ပြတ်သားစေခြင်း (Shaking and Energy clearing) - ‘ဟား’ အသံပြုရှုထုတ်ခြင်း (Ha! Breath) - အသက်ရှူခြင်း ၄-၄-၆-၂ (Breathing 4-4-6-2) - ပျားအသံပြုအသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်း ၄-၄ (Humming Bee Breath 4-4) - အပိုင်းအခြားညီရှုသွင်းရှုထုတ် လမ်းညွှန်အာနာပါန (Guided Meditation with Coherent Breathing)	ဗွီဒီယို (၁၃ မိနစ်) ဗွီဒီယို (၁၂ မိနစ်)

လေ့ကျင့်ခန်း လမ်းညွှန်ချက်များ

ပုတ်၍ စွမ်းအင်နှိုးခြင်း (Energize through Tapping)

ဗွီဒီယိုဆီသို့လင့်ခ်

ရည်ရွယ်ချက် = စွမ်းအင်ထွက်ရှိရန်၊

စိတ်ခံစားမှုပိုမိုကောင်းမွန်ရန်နှင့်စိတ်ဖိစီးမှုသက်သာရန်လေ့ကျင့်ခန်း

အကျိုးကျေးဇူးများ

- ပုတ်ပေးခြင်းက စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့်ပိတ်နေသည့် ကျွန်ုပ်တို့ ကိုယ်တွင်းစနစ်ရှိ စွမ်းအင်လမ်းကြောင်းများကိုဖွင့်ပေး လိုက်သည်။
- ပုတ်ပေးခြင်းက စိတ်ဖိစီးမှုလျော့ကျစေသည်။
- ပုတ်ပေးခြင်းက စွမ်းအင်ဟန်ချက်ညီစေသည်။

ကြာချိန်/အကြိမ်ရေ

၁ x ရက် + လိုအပ်သလို

လေ့လာသင်ယူပါ။ လေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်မှုတစ်ခုပြီးဆုံးသွားတိုင်း

ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်များကိုပေါင်းစပ်ကြည့်ရန်၊ ဖြစ်ပျက်နေသည်များကိုခံစားကြည့်ရန်

အတွင်းပိုင်းသို့ကျွန်ုပ်တို့သွားခြင်းကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့်

အားဖြည့်ကာတည်ဆောက်နိုင်သည်။

အောက်ပါတို့ကိုကြိုးစားကြည့်ပါ။

- သင့်ကိုယ်သင် ၅ နှစ်အရွယ်သဘောထားပြီး ပြုံးရယ်ကြည့်ပါ။
- စိတ်လျှော့ထားပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် မျက်လုံးများမှိတ်ထားပါ။
- ပြီးသွားလျှင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လက်ခုပ်တီး၍ဂုဏ်ပြုလိုက်ပါ။

လေ့ကျင့်ပြီးနောက် ပြန်လည်ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပါ။

ဗွီဒီယိုကိုကြည့်ပြီးပါက သင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းဘာတွေဖြစ်နေသည်ကို

သင်သတိထားမိပါသလား။ သင့်စိတ် အတွင်း၌ရော။ သင်ဘယ်လိုခံစားနေရသလဲ။ အကယ်၍

တစ်ခုခုပြောင်းလဲတာရှိရင် သင့်အတွက်ဘာတွေ ပြောင်းလဲသွားပါသလဲ။

လှုပ်ခါ၍ စွမ်းအင်ကြည်လင်ပြတ်သားစေခြင်း (Shaking and Energy clearing)

ဗွီဒီယိုဆီသို့လင့်ခ် (ဗွီဒီယိုအတွင်းရှိ ပထမဆုံးသောလေ့ကျင့်မှုနှစ်ခု) - ၈ မိနစ်

ရည်ရွယ်ချက် = တည်ငြိမ်မှု၊ အာရုံစိုက်မှုနှင့်ခံနိုင်ရည်ရှိမှုတို့အတွက် နေ့စဉ်လေ့ကျင့်ခန်း

အကျိုးကျေးဇူးများ

ကြာချိန်/အကြိမ်ရေ

၁ x ရက်/လိုအပ်သလို

- စိတ်ဖိစီးမှုလျော့ကျစေသည်။
- စိတ်တည်ငြိမ်စေသည်။
- စွမ်းအင်ကိုအသက်ဝင်ဟန်ချက်ညီစေသည်။

လေ့ကျင့်မှုကိုလေ့လာသင်ယူပါ။ ညင်သာသည့်လှုပ်ရှားမှုများ၊ အသက်ရှူနည်းစနစ်များနှင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ် တို့ကိုအသုံးပြုလျက် လူတစ်ဦး၏စွမ်းအင် အသက်ဝင်ဟန်ချက်ညီစေရန်အတွက် ဤလက်တွေ့လေ့ကျင့်မှုကို ဒီဇိုင်းရေးဆွဲထားသည်။ ကုစားမှုတစ်ရပ်ရပ် သို့မဟုတ် အုပ်စုလိုက်ကျင့်စဉ်/ လှုပ်ရှားမှုတစ်ခုခုအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်နိုင်ရန်ကူညီပေးသော လေ့ကျင့်မှုတစ်ခုပင်ဖြစ်သည်။ ချိကုန်း ဆရာကြီး ရောဘတ်ပန်း (www.robertpeng.com) ၏လေ့ကျင့်မှုတစ်ခုလည်းဖြစ်သည်။

အကြံပြုစကားများ

- အသက်ရှူလေ့ကျင့်မှုများမစခင် သင့်ထံ အချိန် ၂ မိနစ်သာရှိမည်ဆိုပါက လှုပ်ခါခြင်းမှာပထမဆုံး လုပ်ရမည့်အလုပ်ဖြစ်သည်။
- လှုပ်ခါခြင်းသည် စိတ်ဖိစီးမှုများစွာအလျင်အမြန်ပျောက်ကွယ်စေသောနည်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး သင်တို့၏ ကိုယ်တွင်းစနစ်များကို ပြန်လည်အားဖြည့်နိုင်သော၊ ပြင်လွယ်ပြောင်းလွယ်သော၊ အလိုက်သင့် ဖြစ်သောအခြေအနေတစ်ရပ်သို့ ဖွင့်ပေးလိုက်သည်။

အောက်ပါတို့ကိုကြိုးစားကြည့်ပါ။

- သင့်အသက်ရှူသံကို အနှောင့်အယှက်မပေးဘဲစောင့်ကြည့်လိုက်ပါ။
- ရေတံခွန်တစ်ခုအလား စိတ်ဖိစီးမှုများကိုဆေးကြောဖယ်ရှားလိုက်သောရေကိုစိတ်ကူးကြည့်ပါ။
- စွမ်းအင်အလုံးတစ်လုံးကိုင်ထားပုံကိုစိတ်ကူးကြည့်ပါ။ သင်အသက်ရှူသွင်းလိုက်တိုင်း အလုံးက ပိုကြီးသထက်ကြီးလာပြီး သင်အသက်ပြန်ရှူထုတ်လိုက်ပါက အလုံးကပြန်ငယ်သွားပါလိမ့်မည်။

လေ့ကျင့်ပြီးနောက် ပြန်လည်ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပါ။

သင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှ အတွေ့အထိများကိုခံစားရပါသလား။ သင်၏အတွေးများ၊

တင်းမာမှုနှင့်သင့်အသက် ရှူသံရစ်သမ်တို့ကိုစောင့်ကြည့်လိုက်ပါ။ အခု

မည်သို့သောအတွေးများနှင့်အာရုံစိုက်မှုအတိုင်းအတာ သင့်၌ရှိနေ သနည်း။

သင့်လက်ချောင်းများအတွင်းမှစွမ်းအင်ကို သင်ခံစားရပါသလား။ တလှုပ်လှုပ်တရွရွ ဖြစ်နေပြီလား။

သင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၊ သင့်စိတ်ကူးများအတွင်း၊ သင့်အသက်ရှူနေမှုအတွင်း

မည်သို့ဖြစ်ပျက်နေကြသနည်း။

‘ဟား’အသံပြုရှုထုတ်ခြင်း (Ha! Breath)

ဗွီဒီယိုဆီသို့လင့်ခ် (၇:၅၀ - ၉:၄၇)

ရည်ရွယ်ချက် = ဤလေ့ကျင့်မှုအနေဖြင့် စိတ်ဓာတ်ခွန်အားရရှိသောခံစားချက်များကိုတိုးပွားစေနိုင်သည့် အပြင် အေးဆေးတည်ငြိမ်သောခံစားချက်များအတွက်လည်း အထောက်အကူပေးသည်။ စိတ်ကိုအထူး အာရုံပြုခြင်းအတွက် အလွန်ကောင်းသောနည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

အကျိုးကျေးဇူးများ

- ခန္ဓာကိုယ်ကိုတည်ငြိမ်စေသည်။
- စိတ်ကိုအာရုံပြုစေသည်။
- ခံနိုင်ရည်တည်ဆောက်ပေးသည်။

ကြာချိန်/အကြိမ်ရေ

ထပ်ကျော့မှု
၁၀-၂၀ ကြိမ်
ခေတ္တရပ်နားမှု ၁၅-၃၀
စက္ကန့်

လိုအပ်သလို
၁-၃ ကြိမ်/
ရက်

လေ့ကျင့်မှုကိုလေ့လာသင်ယူပါ။ ဤလေ့ကျင့်မှုသည် စိတ်ဒဏ်ရာမှလွန်မြောက်လာသူများအတွက် အထူးတလည်အရေးကြီးသည်။ ယင်းအနေဖြင့် အပြင်ကမ္ဘာထက်စာလျှင် ဝင်ရောက်ကြည့်နိုင်သော “အတွင်းကမ္ဘာ” ကိုကူညီပေးနိုင်သည်။

အောက်ပါတို့ကိုကြိုးစားကြည့်ပါ။

- အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းများအပြီးသတ်ရန် သင့်တစ်နေ့တာထဲမှ အချိန် ၂ မိနစ်သာယူပါ။
- အားပါပါ ဟား တစ်ခုပေးကြည့်ပါ။
- သင်လွှတ်ထုတ်လိုက်သကဲ့သို့ သင့်လက်ချောင်းများမှလှုပ်ခါနေသောရေများထွက်သွားသည်ဟု စိတ်ကူးကြည့်ပါ။
- ‘ဟား’ အသံပြုရှုထုတ်ခြင်း (Ha! Breath) နှင့်ပတ်သက်သည့် ကလေးလေ့ကျင့်ခန်းများကို [ဤနေရာ၌](#) ကြည့်ရှုပါ။ အတူတွဲဖက်ပါရှိသောလက်ကမ်းစာများကို [ဤနေရာတွင်](#) ဖတ်ပါ။

လေ့ကျင့်ပြီးနောက် ပြန်လည်ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပါ။

‘ဟား’ အသံပြု ရှုထုတ်မှု (Ha! Breath) ကိုလက်တွေ့လုပ်ဆောင်ပြီးနောက် သင်မည်သို့ခံစားရသနည်း။ သင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းမှစွမ်းအင်ကို ခံစားရပါသလား။ သင့်လက်ချောင်းထိပ်ဖျား၌ရော။ သင်လက်၌ရော။ သင်ရင်ဘတ်၌ရော။ ယခု သင်၏စွမ်းအင်မည်သို့ရှိသနည်း။ လေ့ကျင့်မှုမပြုလုပ်ခင်ကထက်စာရင် ခံစားရတာ မတူတော့ခြင်းကို သင်သတိပြုမိပါသလား။ ရှုထုတ်မှုလေ့ကျင့်ခန်းက သင့်အာရုံစူးစိုက်မှုကို ဗဟိုပြုနိုင်ရေး ကူညီပေးပါသလား။ မည်သည်က သင်အကြိုက်ဆုံးအပိုင်းဖြစ်သနည်း။

“ခင်ဗျားမျက်နှာမှာအပြုံးပန်းတစ်ပွင့်ဆင်လိုက်ပါ။ အသက်ရှူတာအပါအဝင်
အရာအားလုံးကို အများကြီး ပိုလွယ်သွားစေတယ်ဗျ။”

- ဒေါက်တာရစ်ချက်ပီဘာရောင်း ၊ M.D. ၊
- စိတ်ရောဂါလက်တွေ့ကုသမှုတွဲဖက်ပါမောက္ခ

အသက်ရှူနည်းစနစ် ၄-၄-၆-၂ (Breathing Technique: 4-4-6-2)

ဗွီဒီယိုဆီသို့လင့်ခ် (၉:၅၀ - ၁၃:၃၀)

ရည်ရွယ်ချက် = အေးဆေးတည်ငြိမ်ရန်နှင့်စိတ်ဖိစီးမှုလျော့ချရန်

အကျိုးကျေးဇူးများ	ကြာချိန်/အကြိမ်ရေ
• အာရုံကြောစနစ်တည်ငြိမ်စေသည်။ • ခန္ဓာကိုယ်နှင့်ပိုမိုနက်ရှိုင်းစွာဆက်သွယ်ပေးသည်။ • အတွေးများရှင်းလင်းစေသည်။ • သင့်ခန္ဓာကိုယ်ရှိ စိတ်ဖိစီးမှုကိုလျော့ချပေးသည်။ • “တိုက်ခိုက်ခြင်း၊ ရှောင်ပြေးခြင်း၊ မလှုပ်မယှက်နေခြင်း” ဟူသောပြန်လည်တုံ့ပြန်တတ်မှုမျိုးမှ “အချိန်ယူကာစဉ်းစားတတ်ခြင်း” ဟူသော စိတ်အေးလက်အေးတုံ့ပြန်မှုမျိုးဆီ ရွှေ့ပစ်နိုင်ရန်ကူညီပေးသည်။	ထပ်ကျော့မှု ၆-၁၀ ကြိမ် ထို့နောက် ထပ်ကျော့မှု ၆-၁၀ ကြိမ် ကို ၁-၂ ခါ ထပ်လုပ်ပါ

လေ့ကျင့်မှုကိုလေ့လာသင်ယူပါ။ အသက်ရှူအောင်ထားခြင်းက သင့်စိတ် မည်သို့အေးချမ်းသိမ်မွေ့လာပုံကို မြင်နိုင်အောင် ကူညီပေးသည်။ ဤလေ့ကျင့်မှုသည် ထိခိုက်ပျက်စီးမှုကိုပြုပြင်ပေးပြီး သင့်ခန္ဓာကိုယ် အိုမင်းရင့်ရော်မှုကိုနှေးကွေးစေသည့် ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းအကာအကွယ်ပေးအင်ဇိုင်းများကိုလည်းတိုးပွားစေသည်။ ထို့ပြင် သင့်ကို သင့်ခန္ဓာကိုယ်နှင့် ပို၍နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်းဆက်သွယ်ပေးသည်။

အောက်ပါတို့ကိုကြိုးစားကြည့်ပါ။

- လေးအထိရေတွက်ကာရှူသွင်းပြီးနောက် သင့်အသက်ရှူမှုကို လေးအထိရေတွက်ပြီးအောင်ထားပါ။ ခြောက်အထိရေတွက်ကာရှူထုတ်ပြီးနောက် နှစ်အထိရေတွက်ပြီး ရှူထုတ်မှုကိုခဏရပ်ထားပါ။
- သင်၏လက်ဖဝါးများကိုလှန်ထားပြီး ချက်အောက်နားတွင်ထားပါ။
- ဖြစ်နိုင်လျှင် တစ်ကြိမ်ပြီးသွားတိုင်း သင်၏မျက်လုံးများကိုမှိတ်ထားပြီး ဆင်ခြင်သုံးသပ်မှုပြုပေးပါ။
- ကလေးများ၏ ၄-၄-၆-၂ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှုဗွီဒီယိုကို [ဤနေရာ](#) တွင်လည်းကောင်း၊ တွဲဖက်ပါရှိသောစာများကို [ဤနေရာ](#) တွင်လည်းကောင်း ကြည့်ရှု၊ ဖတ်ရှုပေးပါ။

“ခင်ဗျားတို့အနေနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို ကိုယ်ပြန်မွမ်းမံနေတာပါ။”

ဒေါက်တာရစ်ချက်ပီဘရောင်း ၊ M.D. ၊

စိတ်ရောဂါလက်တွေ့ကုသမှုတွဲဖက်ပါမောက္ခ

စည်းချက်ညီညီ ရှုသွင်းရှုထုတ် အာနာပါန လမ်းညွှန် (Guided Meditation with Coherent Breathing)

ဗွီဒီယိုဆီသို့လင့်ခ် - [၁၂ မိနစ်စာဗွီဒီယို](#)

ရည်ရွယ်ချက် = စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်သက်သာရေးနှင့်အေးဆေးတည်ငြိမ်မှုရှိရေး စိတ်ကိုပြန်လည်မွမ်းမံခြင်း။

အများအားဖြင့် ဤလက်တွေ့လေ့ကျင့်မှုပြီးသွားပါက စိတ်၌မကောင်းသည့်အတွေးများနည်းပါးလာပြီး ပို၍ အေးချမ်းသိမ်မွေ့လာသည်။

အကျိုးကျေးဇူးများ

ကြာချိန်/အကြိမ်ရေ

- အခြားသူများ၏ခံစားချက်များကိုသတိပြုမိလာသည်။

လိုအပ်သလို

- စကားဖြင့်မဟုတ်သောအရိပ်နိမိတ်များကိုသတိထားမိ လာသည်။

လေ့ကျင့်မှုကိုလေ့လာသင်ယူပါ။ အထပ်ထပ်စုပုံလာသောစိတ်ဖိစီးမှုများကိုဖယ်ရှားရန် အချိန်လိုအပ်နိုင်သည့် အတွက် သင့်အနေဖြင့် အပြုသဘောဆောင်စွာခံစားရနိုင်ကြောင်း နားလည်သဘောပေါက်ထားပါ။

အဆက်မပြတ်လေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်သွားခြင်းနှင့်အတူ ယေဘုယျအားဖြင့် တိုးတက်ကောင်းမွန်လာမည် ဖြစ်သည်။

အကြံပြုစကားများ - အောက်ပါကဲ့သို့တစ်စုံတစ်ရာမတိုင်ခင် လုပ်ဆောင်ရမည့်အလေ့အကျင့်ကောင်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။

- ဟောပြောခြင်း
- အားကစားလေ့ကျင့်မှု သို့မဟုတ် ဂီတဖျော်ဖြေမှုတစ်ခုခုသို့ အားထုတ်မှုမတိုင်ခင်
- လူမှုရေးပွဲတစ်ခုသို့မတက်ရောက်ခင်

အောက်ပါတို့ကိုကြိုးစားကြည့်ပါ။

- ဖြစ်နိုင်ပါက သင့်မျက်လုံးများကိုမှိတ်ထားပါ။
- ဗိုက်ပေါ်သို့လက်များတင်ထားပါ။
- မျက်နှာကိုပြုံးထားပါ။
- နေအိမ်၌လေ့ကျင့်မှု သို့မဟုတ် သင့်ကိုအထောက်အကူပေးနိုင်မည့်သင်တန်းဆရာများနှင့်လေ့ကျင့်မှု တစ်ခုခုစဉ်းစားကြည့်ပါ။

လေ့ကျင့်ပြီးနောက်ပြန်လည်ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပါ။

သင့်မှာရှိနေသောအတွေးများကိုလေ့လာစူးစမ်းကြည့်ပါ။ အတွေးများအကြား နေရာလွတ်တစ်ခုခုရှိနေပါ သလား။

သင်စတင်လုပ်ဆောင်ချိန်ကထက် စကားအပြောအဆိုနည်းလာပါသလား။ သင်ပို၍ လန်းလန်း

ဆန်းဆန်းရှိလာပါသလား။ သင်၏အသက်ရှူသောအနေအထားမည်သို့ရှိသနည်း။ ညင်သာသလား။ ပြင်းထန် သလား။

သက်သောင့်သက်သာရှိသလား။ ပင်ပန်းသလား။ သင်၏အသက်ရှူသံရစ်သံကို အနှောင့်အယှက် မဖြစ်စေဘဲ

ခံစား၍ရနိုင်ပါသလား။ ကျွန်ုပ်တို့စတင်လေ့ကျင့်ချိန်ကနှင့် မည်သို့နှိုင်းယှဉ်ကြည့်နိုင်သနည်း။ ပို၍နှေးလာသလား။

ပို၍မြန်လာသလား။

ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများကိုအားပေးကူညီခြင်း

ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများကိုအားပေးကူညီရာ၌ အရေးကြီးသောအပိုင်းအစတစ်ခုမှာ ၎င်းတို့၏ အခြေအနေများအား ထည့်သွင်းစဉ်းစားခြင်းဖြစ်သည်။ မည်သည့်စိတ်ဖိစီးစေသောအရာများနှင့် ၎င်းတို့ တွေ့ကြုံရနိုင်သနည်း။ လက်တွေ့ဖြစ်နေသော၊ စိတ်ခံစားချက်နှင့်ဆိုင်သော စိတ်ဖိစီးစေမှုနှစ်မျိုးစလုံးကို သေချာပေါက်ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည်။ ထပ်မံ၍ မည်သည့်ဖြေရှင်းမှုနည်းဗျူဟာများ သို့မဟုတ် အထောက်အကူပြုနည်းဗျူဟာများက ၎င်းတို့အတွက်အထောက်အပံ့ဖြစ်နိုင်မည်ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ် ကြည့်ပါ။ ၎င်းတို့၏တစ်နေ့တာအတွင်း မည်သို့ သော ကိုယ်တိုင်ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများကို ၎င်းတို့ပါဝင် လုပ်ဆောင်နေကြောင်း မေးမြန်းကြည့်ရန် စဉ်းစားပါ။ ၎င်းတို့တွင် ကိုယ်တိုင်ပြုစု စောင့်ရှောက်ခြင်းဆိုင်ရာ အခြားမည်သည့်စိတ်ကူးအကြံများရှိနိုင်သနည်း။ ၎င်းတို့၏ရပ်ရွာအသိုင်း အဝိုင်းအတွင်း ကိုယ်တိုင်စောင့်ရှောက်မှုရှိသည့်၊ ကောင်းစွာကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနေသည့် မိသားစုများထံမှ သာဓကများရှိပါသလား။ သင့်အနေဖြင့် အကယ်၍လိုအပ်ပါက အသက်ရှူခြင်း၊ လမ်းလျှောက် ထွက်ခြင်း၊ မိတ်ဆွေတစ်ဦးနှင့်စကားပြောခြင်း သို့မဟုတ် အနားယူခြင်းကဲ့သို့ နည်းဗျူဟာများဖော်ထုတ်နိုင်ရေး ၎င်းတို့ကိုကူညီနိုင်သည်။

သင့်အနေဖြင့် အောက်ပါအတိုင်းကူညီနိုင်သည်။

- မိဘ/ပြုစုစောင့်ရှောက်သူနှင့် ခိုင်မာသောဆက်ဆံရေးတစ်ရပ်ထူထောင်ခြင်း
- စိတ်ဖိစီးမှုအကြောင်းအရင်းများနှင့် ယင်းတို့သက်သာစေရေးနည်းဗျူဟာများဖော်ထုတ်ရာ၌ ပြုစု စောင့်ရှောက်သူများသို့အကူအညီပေးခြင်း
- ၎င်းတို့၏စိတ်ခံစားချက်များကိုဖော်ထုတ်ရာ၌ အကူအညီပေးခြင်း
- ကောင်းမွန်သည့်ဆက်သွယ်ရေး/ပဋိပက္ခဆိုင်ရာဆုံးဖြတ်ချက်အတွက် အထောက်အကူပေးခြင်း
- နေ့စဉ်ပုံမှန်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်ကိစ္စများ၏အရေးပါပုံနှင့် ၎င်းတို့အားမည်သို့ဖန်တီးရမည်ကိုအလေးပေး အာရုံစိုက်ခြင်း
- ဒေသတွင်းအရင်းအမြစ်များနှင့်ချိတ်ဆက်ပေးခြင်း။ သင့်အနေဖြင့် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူကိုချိတ်ဆက် ပေးနိုင်မည့်၊ လိုအပ်နေသောအကူအညီကိုထောက်ပံ့ပေးနိုင်မည့် ဒေသတွင်းအရင်းအမြစ်များရှိပါ သလား။ ယင်းတို့၌ ဘဝတူအုပ်စုများ၊ လူမှုရေး/ရပ်ရွာလူထုလုပ်ငန်းများ၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၊ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပညာပေးခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကလေးသူငယ်စောင့်ရှောက်ရေး ကူညီပံ့ပိုးမှုစသည်တို့ ပါဝင်နိုင်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံ၌ အထွေထွေပံ့ပိုးကူညီမှုနှင့် စိတ်-
လူမှုပံ့ပိုးကူညီမှုပေးသူများစာရင်းကို အောက်ပါအတိုင်း
ပြုစု ထားသည်။

- [မြန်မာနိုင်ငံ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့်စိတ်-
လူမှုဆက်ဆံရေးအထောက်အကူပြုလုပ်ငန်းများ](#) (ပံ့ပိုးကူညီမှု
ပေးသူများ၏အရင်းအမြစ်ဘဏ်တိုက်ဖြစ်သလို
အမျိုးမျိုးသောအရင်းအမြစ်များလည်းဖြစ်သည်)
- [ဂျူးဂျူး၏လုံခြုံသောနေရာ \(Jue Jue's Safe Space\)](#) (အများစုအနေဖြင့်
မြန်မာဘာသာဗီဒီယိုများ)
- [စိတ္တအတိုင်ပင်ခံဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ](#)
- [မတ္တနိုင်းရား](#) (Metanoia)
- [How She Did it](#) (စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့်စိတ်-လူမှုကူညီပံ့ပိုးမှုအပါအဝင်
အမျိုးသမီးများအတွက် လေ့ကျင့်သင်ကြားမှုအခွင့်အလမ်းများ)
- [Call Me Today](#)
- [Talk with Me](#)
- [မီးပြတိုက်](#) (Mee Pya Tike)

“ရှင်တို့ရဲ့ကလေးကို လုံခြုံတယ်လို့ခံစားအောင်လုပ်နိုင်တဲ့သူက ရှင်တို့ပဲ။ ပြီးတော့ ဒီလိုခက်ခဲတဲ့အချိန်တွေကို သူတို့တွေတောင့်ခံနိုင်အောင်၊ ပြန်လည်ကောင်းမွန်ပြီးကျန်းကျန်းမာမာရှိအောင်၊ အားလုံးပဲ ပြည့်စုံပျော်ရွှင်တဲ့ ဘဝတွေပိုင်ဆိုင်နိုင်အောင်ကူညီရာမှာ အရေးအကြီးဆုံးအချက်ပါ။”

- Patricia Gerberg, M.D.,

Assistant Professor in Clinical Psychiatry

အသိုင်းအဝိုင်း ... ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးလိုနေသောအရာဖြစ်သည်။

တစ်မိုးအောက်တည်းနေထိုင်ကြသူများအဖို့ အသက်ရှူလေ့ကျင့်မှုများကို အဖွဲ့လိုက်ပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင် ကြသည်။ လူဦးရေများစွာပါဝင်သောအဖွဲ့တစ်ခုသည် ၎င်းတို့၏စွမ်းအင်ကို ဤနည်းအတိုင်း စည်းလုံး ညီညွတ်စွာ ပေါင်းဖက်စေသောအခါ ဘေးကင်းလုံခြုံမှု၊ အသိုင်းအဝိုင်းနှင့်မျှဝေမှုဇုန်တစ်ခုကို ဖန်တီးနိုင်ပါသည်။

ခြားနားမှုတစ်ခု သင်လုပ်နိုင်ပါသည်။

“တစ်စုံတစ်ဦးအား ဒုက္ခအခက်အခဲကိုပြောင်းလဲနိုင်စွမ်းနှင့် ခံနိုင်ရည်တိုးတက်မှု ရှိစေသော အကာအကွယ်ပေးနေသည့်အချက်များ သို့မဟုတ် ထူးခြားသည့်လက္ခဏာများ၌ မေတ္တာတရား၊ နားလည်မှု၊ လေးစားမှုနှင့် အကျိုးစီးပွားများဆောင်ကြဉ်းပေးသော ဂရုတစိုက်စောင့်ရှောက်မှုဆက်ဆံရေးများပါဝင်ပြီး နားထောင်ပေးမှုကိုအခြေခံလျက် လုံခြုံမှုနှင့်အရင်းခံယုံကြည်မှုတို့ကိုထူထောင်ပေးသည်။”

- ဘွန်နီဘားနပ်ဒ် / M.S.W.

မျှော်လင့်ချက်ရှိရာလမ်း

ကလေးတစ်ဦး၏ဘဝအတွင်းရှိနေသူမည်သူမဆို အပြုသဘောဆောင်သောငယ်စဉ်ကလေးဘဝအတွေ့အကြုံ များကိုတိုးပွားစေရာ၌ အရေးပါသောနေရာမှပါဝင်နိုင်သည်။ ခိုင်မာပြီး အပြုသဘောဆောင်သောဆက်ဆံရေး များထူထောင်ခြင်းသည် စိတ်ဖိစီးမှုနှင့်ဒုက္ခအခက်အခဲများကြောင့်ဖြစ်လာသောဘေးအန္တရာယ်အတွက် ထိခိုက်မှု သက်သာစေမည့်ကြားခံတစ်ခု၊ အကာအကွယ်ပေးယန္တရားတစ်ခုအဖြစ်လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်မည့် အခွင့်အလမ်း များဖြစ်ကြသည်။

မျှော်လင့်ချက်အိမ်ဆောက်တုံးလေးတုံး (တပ်ဖမ်းဆေးဘက်ဆိုင်ရာစင်တာ ၂၀၂၂) က အောက်ပါအချက်များ အပါအဝင် ကလေးငယ်များလိုအပ်သည့် ကျယ်ပြန့်လှသောအတွေ့အကြုံများကိုဖော်ပြထားရာ ယင်းအတွေ့ အကြုံများအနေဖြင့် လူငယ်များအတွက် ထောက်ပံ့ရေးအခြေခံအုတ်မြစ်တစ်ခုကိုပံ့ပိုးနိုင်ပါသည်။

- မိဘတစ်ဦး၊ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူတစ်ဦး၊ ပညာပေးသူတစ်ဦး သို့မဟုတ် အခြားအရွယ်ရောက်ပြီး သူများနှင့်ကောင်းမွန်သောဆက်ဆံရေး
- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သောအစားအစာများပံ့ပိုးမှုသောက်နိုင်ကာ နေထိုင်ဆွေကစားရန်အတွက် လုံခြုံသောနေရာတစ်ခု
- ဆက်စပ်မှုနှင့်ပတ်သက်မှုအသိစိတ်တစ်ခုအား လူငယ်များပျိုးထောင်နိုင်မည့်အဖွဲ့တစ်ခု
- ကလေးငယ်တစ်ဦး၏စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းတိုးတက်မှုရှိစေနိုင်မည့် ပုံမှန်အတူကစားသော သူငယ်ချင်း တစ်ဦး

“ကလေးငယ်တစ်ဦးမှာ ပို၍ကောင်းမွန်တဲ့ဆက်ဆံရေးတွေရှိလေလေ စိတ်ဒဏ်ရာရခြင်းကနေ မြန်မြန် နာလန်ထူ တိုးတက်ကြီးထွားနိုင်စွမ်းရှိလေလေပါပဲ။ ဆက်ဆံရေးတွေဆိုတာက ပြောင်းလဲမှုရဲ့အေးဂျင့်တွေ ဖြစ်ပြီး အစွမ်းအထက်ဆုံးကုသနည်းကတော့ လူသားတွေရဲ့ချစ်ခြင်းပါ။”

- ဒေါက်တာဘရစ်ပါရီ၊ စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်ကြီး

ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေးလေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်မှုများကို
အောက်ပါအတိုင်းအကွရာစဉ်အလိုက်စီပေးထားသည်။
အသက်ရှူနည်းစနစ် ၆-၂ (ဗွီဒီယို/ လက်ကမ်းစာစောင်)
ပုတ်၍တက်ကြွအောင်လှုံ့ဆော်ခြင်း (ဗွီဒီယို /လက်ကမ်းစာစောင်)
အပိုင်းအခြားညှိသွင်းရှုထုတ်လမ်းညွှန်အာနာပါန (ဗွီဒီယို / လက်ကမ်းစာစောင်)
‘ဟား’ အသံပြုရှုထုတ်ခြင်း (ဗွီဒီယို / လက်ကမ်းစာစောင်)
လှုပ်ခါခြင်းနှင့် စွမ်းအင်ကြည်လင်ပြတ်သားစေခြင်း (ဗွီဒီယို / လက်ကမ်းစာစောင်)

အရွယ်ရောက်ပြီးသူလေ့ကျင့်မှုများ၏အနှစ်ချုပ်စာမျက်နှာ

ဆွေးနွေးပွဲမေးခွန်းများ

တစ်ဦးချင်းဆင်ခြင်သုံးသပ်မှုပြုရန်အချိန်ခဏယူပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင်
အခြားသူများနှင့် ဆွေးနွေးပါ။

- ၁) သင်၏စိတ်ဖိစီးမှုအပေါ်အာရုံစိုက်ရန်လိုအပ်ကြောင်းညွှန်ပြနိုင်သည့် သင်ကိုယ် တိုင်သတိပြုမိသော လက္ခဏာအချို့မှာအဘယ်နည်း။
- ၂) ပေးအပ်ထားသောနည်းလမ်းများအားထည့်သွင်းစဉ်းစားက မည်သည်တို့သည် သင့်အတွက်အထောက်အကူ အပေးဆုံးဖြစ်မည်နည်း။
- ၃) ဤလက်တွေ့လေ့ကျင့်မှုများအားအသုံးပြုခြင်းသည် အခြားသူများအတွက် သင်၏ရှိပေးနိုင်စွမ်းအပေါ် မည်သို့အထောက်အကူပြုနိုင်သနည်း။

ကိုးကားရင်းမြစ်များ

1. Maria Kubitz. The Mood Meter: a tool for developing greater self-awareness and awareness of others. (<https://www.greatschools.org/gk/author/mkubitz/>), May 15, 2015,
2. Greater Good Science Center, Body Scan Meditation. https://ggia.berkeley.edu/practice/body_scan_meditation
3. Myanmar Mental Health and Psychosocial Support Services <https://www.mhpssmyanmar.com/myanmarmhpssresponse>
4. Peng, Robert. <https://www.robertpeng.com/>
5. THRIVE Children's Resilience Initiative. <https://www.nolimitgen.org/wp-content/uploads/2021/01/NLG-THRIVE-workbook-DRAFT.pdf>
6. Tufts Medical Center, 2022. Hope, Healthy Outcomes from Positive Experiences. <https://positiveexperience.org>. <https://positiveexperience.org/wp-content/uploads/2021/09/4BBs-Poster.pdf>
7. Richard Brown and Patricia Gerbarg, The Healing Power of the Breath: Simple Techniques to Reduce Stress and Anxiety, Enhance Concentration, and Balance Your Emotions. Shambhala Press. 2012.

အထောက်အကူပေးသူများအတွက် ဆွေးနွေးပွဲ လမ်းညွှန်



အထောက်အကူပေးသူများအတွက်ဆွေးနွေးပွဲလမ်းညွှန်

ဤလမ်းညွှန်သည် ဗီဒီယိုစီးရီးများ၌ပါဝင်သောမော်ဂျူးတစ်ခုချင်းစီရှိ ဆွေးနွေးပွဲမေးခွန်း များ၏အချုပ် တစ်ခုကို ပေးအပ်နေသလို ဗီဒီယိုစီးရီးများကို အုပ်စုလိုက်အတူတကွ ကြည့်ရှုသည့် အထောက်အကူ ပေးသူ (facilitator) များအတွက်လည်း အထောက်အပံ့ အလို့ငှာ အသုံးဝင်နိုင်ပါသည်။

ဆွေးနွေးပွဲတစ်ခုအတွက်စီစဉ်လုပ်ဆောင်ရန် သို့မဟုတ် အထောက်အကူပေးရန်ကြိုတင်ပြင်ဆင်စဉ် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့်သတိထားစရာအချို့ ၌ အောက်ပါတို့ပါဝင်ကြသည်။

- တန်းတူညီမျှမှုကိုအလေးပေးခြင်း
- လေးစားမှုထားရှိရမည့်ရပ်ရွာလူထုအတွက် အသံအနေအထားပြင်ဆင်ခြင်း
- ဆက်လက်စီးပျော့လိုက်ပါနိုင်စေမည့် မဟာဗျူဟာများ
- အုပ်စုတစ်စုလုံးအပေါ်အလေးပေးအာရုံစိုက်ခြင်း
- ပြုပြင်လိုစိတ် သို့မဟုတ် ကယ်တင်လိုစိတ်အားစွန့်လွှတ်ခြင်း
- ပေါ်ပေါက်လာနိုင်သည့် စိတ်ခံစားမှု သို့မဟုတ် ကသိကအောက်ဖြစ်မှုတို့ကိုမျှော်မှန်း ထားပြီး ကြိုတင်၍အမည်တပ်ပြောလျက် ပုံမှန်အတိုင်းပြန်ဖြစ်စေပါ။

ဆွေးနွေးပွဲမေးခွန်းများ

ကြုံဆိုနှုတ်ခွန်းဆက်ခြင်း

- မိတ်ဆက်ပြောဆိုမှုများ
- သဘောတူရယူမှုများ

သင်ခန်းစာ (၁) နေရပ်စွန့်ခွာတိမ်းရှောင်ရခြင်းနှင့်တည်ငြိမ်မှု မရှိခြင်းကြောင့် ထိခိုက်ခံစားရမှုများ

- နေရပ်စွန့်ခွာတိမ်းရှောင်လာသောလူငယ်များအတွက် မည်ကဲ့သို့သောကမ္ဘာမျိုး ကျွန်ုပ်တို့ ဖန်တီး နိုင်မည်နည်း။
- နေရပ်စွန့်ခွာတိမ်းရှောင်လာသော ကလေးငယ်များနှင့်လူငယ်များအားကူညီပံ့ပိုးသည့်အခါ တစ်စုံတစ်ဦးအဖို့ ထင်မြင်ယူဆချက်မပါဘဲ မည်သို့ လိုလိုလားလားဆက်ရှိနိုင်မည်နည်း။
- ကလေးငယ်များ/လူငယ်များအားကူညီပံ့ပိုးသည့်အခါ တစ်စုံတစ်ဦးအဖို့ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ ထိပါးခြင်းမရှိအောင် မည်သို့ကြိုးစားပြုမူနိုင်မည်နည်း။
- နေရပ်စွန့်ခွာတိမ်းရှောင်လာသောကလေးငယ်များနှင့်လူငယ်များအားကူညီပံ့ပိုးရန် တစ်စုံတစ်ဦး အဖို့ နောက်ထပ်လုပ်ဆောင်နိုင်မည့်ခြေလှမ်းတစ်ရပ်မှာအဘယ်နည်း။
- နေရပ်စွန့်ခွာတိမ်းရှောင်လာသောကလေးငယ်များနှင့်လူငယ်များအဖို့ မည်သူမည်ဝါ

ဖြစ်ကြောင်းအထောက်အထားပြည့်စုံမှန်ကန်မှုများ မည်သို့လိုအပ်နိုင်သနည်း။ မည်သို့သော လုပ်ဆောင်ချက်များ သို့မဟုတ် ပြောဆိုမှုများက ယင်းလိုအပ်ချက်ကိုအထောက်အကူပြုနိုင် မည်နည်း။

- နေရပ်စွန့်ခွာတိမ်းရှောင်လာသောကလေးငယ်များနှင့်လူငယ်များအားပြုစုစောင့်ရှောက်မှု ပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန်စေရေး တစ်စုံတစ်ဦးလုပ်နိုင်သောအရာများမှာ မည်သို့ဖြစ်နိုင်သနည်း။

သင်ခန်းစာ (၂) Breath-Body-Mind လေ့ကျင့်မှုများလုပ်ဆောင်ပုံ

- နေရပ်စွန့်ခွာတိမ်းရှောင်လာသောငယ်ရွယ်သူများထံ၌ စိတ်ဖိစီးမှုအားကူညီလျော့ချပေးရန် လိုအပ်ကြောင်း ညွှန်ပြနေသည့် သင်သတိပြုမိနိုင်သောအချက်အချို့မှာ အဘယ်နည်း။
- လမ်းညွှန်ပါနည်းလမ်းများအားထည့်သွင်းစဉ်းစားက မည်သည်တို့သည် သင့်အတွက် အထောက်အကူအပေးဆုံးဖြစ်မည်နည်း။
- နောက်ခံအကြောင်းအရာအမျိုးမျိုး၌ ဤလက်တွေ့လေ့ကျင့်ခန်းများအားအသုံးပြုခြင်းက ပြောင်းလဲနေသောစိတ်အခြေအနေအသီးသီးအတွက် မည်သို့ကုစားပေးနိုင်မည်နည်း။
- သင့်အသိုင်းအဝိုင်းရှိလူငယ်များအတွက် မည်သည့်မျှော်လင့်ချက်များ သင်ထားရှိသနည်း။

သင်ခန်းစာ (၃) မိမိကိုယ်မိမိစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ ထို့နောက် ကလေးသူငယ်စောင့်ရှောက်ခြင်း

- သင်၏စိတ်ဖိစီးမှုအပေါ်အာရုံစိုက်ရန်လိုအပ်ကြောင်းညွှန်ပြနိုင်သည့် သင်ကိုယ်တိုင်သတိပြု မိသောလက္ခဏာအချို့မှာ အဘယ်နည်း။
- ပေးအပ်ထားသောနည်းလမ်းများအားထည့်သွင်းစဉ်းစားက မည်သည်တို့သည် သင့်အတွက် အထောက်အကူအပေးဆုံးဖြစ်မည်နည်း။
- ဤလက်တွေ့လေ့ကျင့်မှုများအားအသုံးပြုခြင်းသည် အခြားသူများအတွက် သင်၏ရှိပေး နိုင်စွမ်း အပေါ် မည်သို့အထောက်အကူပြုနိုင်သနည်း။

အနှစ်ချုပ်

ဤကုစားပေးသည့်စီမံချက်၌ပါဝင်ပြီးနောက် သင့်အနေဖြင့်သင်ယူရရှိနေသော အဓိကသင်ယူမှု တစ်ခုမှာ အဘယ်နည်း။

ကျွန်ုပ်တို့အကြောင်း



No Limit Generation သည် ဝါရှင်တန် ဒီစီအခြေစိုက်အဖွဲ့အစည်းဖြစ်သည်။ ပဋိပက္ခဖြစ်ပွားနေစဉ်တွင် ပညာသင်ကြားပေးသူများ၊ မိသားစုဝင်များ၊ လူငယ်များအားပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးနေသူများသည် ကလေးငယ်များကြုံတွေ့ရသည့် ပြဿနာရပ်တစ်ချင်းစီအား ကူညီဖြေရှင်းဆောင်ရွက်ပေးရန်အတွက် လိုအပ်လုံလောက်သော သင်တန်း နည်းပညာနှင့် အခြားသောအရင်းမြစ်များအား ရယူနိုင်ရန်ခက်ခဲ လေ့ရှိပါသည်။ **NLG** အနေဖြင့် ဤကွာဟချက်များအား လူထုအတွင်းရှိခေါင်းဆောင်များနှင့် ပညာရှင်များ ထံမှ သက်သေထူပြီးဖြစ်သည့် လမ်းညွှန်ချက်များနှင့် အတူ အင်အားပြည့်ဝသော ဇာတ်ကြောင်း ပြောပြခြင်းနည်းစနစ်နှင့်ပေါင်းစပ်ကာ ထူးခြားသည့် လူသားအခြေပြုလုပ်ငန်းစဉ်များအနေဖြင့် ပေါင်းကူး ပေးခြင်းဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။

ထပ်မံသိရှိလိုသည်များရှိပါက NLG ၏ Website စာမျက်နှာ www.nolimitgen.org တွင်ရှာဖွေကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။ သင်တန်းရုပ်သံဗွီဒီယိုများသည် ကလေးများတွင်တွေ့ကြုံရသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပဋိပက္ခများ ကို တုံ့ပြန်ရာတွင် ထိရောက်သော၊ ရေရှည်တည်တံ့သောအရင်းမြစ်များဖြစ်ပါသည်။ ဤသင်တန်းရုပ်သံ ဗွီဒီယိုများကို နိုင်ငံပေါင်း ၁၀၀ ကျော်နှင့် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုအတွင်း ပြည်နယ် ၅၀ အားလုံးတွင်ရယူ ကြည့်ရှုနိုင်ပြီး ပညာသင်ကြားပေးသူများ၊ အုပ်ထိန်းသူမိဘများ၊ လူငယ်များအားဝန်ဆောင်ပေးနေသော ပညာရှင်များ၊ လူမှုကူညီရေးလုပ်သားများအတွက် အသုံးပြုနိုင်ရန်ပုံစံထုတ်ထားပါသည်။



info@nolimitgen.org



@nolimitgen



@nolimitgeneration



@No_Limit_Gen

ကျွန်ုပ်တို့အကြောင်း



UNITED STATES
INSTITUTE OF PEACE
Making Peace Possible

The United States Institute of Peace သည် အကြမ်းဖက်မှု ကင်းစင်သော ကမ္ဘာတစ်ခု တည်ဆောက်ခြင်းသည် US နှင့် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်း လုံခြုံရေးအတွက် ဖြစ်နိုင်သည်။ လက်တွေ့ကျသည်။ မရှိမဖြစ် လိုအပ်သည်ဟူသော မျှော်မှန်းချက်ဖြင့် အမေရိကန် ကွန်ဂရက် တည်ထောင်ခဲ့သော နိုင်ငံတော်အဆင့် နိုင်ငံရေးပါတီစွဲကင်းစင်သော လွတ်လပ်သည့် အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ အင်စတီကျုသည် ၎င်းမျှော်မှန်းချက်ကို ပြည့်ဝစေရန် သုတေသနများအား မူဝါဒများ၊ သင်တန်းများ၊ လေ့လာသုံးသပ်မှုများနှင့် ချိတ်ဆက်ခြင်းအပြင် ပိုမိုငြိမ်းချမ်းသော အားလုံးပါဝင်သည့် ကမ္ဘာတစ်ခု တည်ဆောက်ရန် အားထုတ်နေကြသူများနှင့် လက်တွဲ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုများကို ပြုလုပ်သည်။ ၂၀၁၂ မှ စတင်၍ မြန်မာနိုင်ငံတွင်း ရှိ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများနှင့် လက်တွဲ၍ မတူကွဲပြားသည့် အုပ်စုများအကြား တင်းမာမှုများ၊ ပဋိပက္ခများ၊ လျော့ကျသွားစေရန် ။ ဆယ်စုနှစ်များစွာ ကြာမြင့်ခဲ့သည့် ဖိနှိပ်မှုများ အဆုံးသတ်စေရန် ကူညီလုပ်ဆောင်ခဲ့သည်။ ထိုမျှသာမက USIP Burma အစီအစဉ်သည် ပဋိပက္ခ အခြေအနေများအပေါ် သုတေသနများ ၊ သုံးသပ်ချက်များ အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ ပြုလုပ်၍ ကမ္ဘာတစ်လွှားရှိ လက်တွေ့ ဆောင်ရွက်နေသူများ ၊ မူဝါဒချမှတ်သူများနှင့် စောင့်ကြည့်လေ့လာသူများ ဖတ်ရှုလေ့လာနိုင်စေရန် ပံ့ပိုးပေးသည်။

ထပ်မံသိရှိလိုသည်များရှိပါက Website စာမျက်နှာ <https://www.usip.org/> တွင်ရှာဖွေကြည့်ရှု နိုင်ပါသည်။



Myanmar-Burma@usip.org



@usipeace



@usinstituteofpeace



@USIP