



စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကနဦးကူညီစောင့်ရှောက်မှု-  
ကွင်းဆင်း လုပ်သားများအတွက် လမ်းညွှန်ချက်



ကွင်းဆင်းလုပ်သားများအတွက် WHO-PFA လမ်းညွှန်ချက် မူပိုင်ခွင့်စာမျက်နှာ - မြန်မာဘာသာဖြင့် ပြန်ဆိုခြင်း

**ဥပဒေရေးရာ သတင်းအချက်အလက်များ**

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်းမှ 2011 ခုနှစ်တွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကနဦးကူညီစောင့်ရှောက်မှုခေါင်းစဉ်ဖြင့် -

ကွင်းဆင်းလုပ်သားများအတွက် လမ်းညွှန်ချက်ကို ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။  
© ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်း 2011 ခုနှစ်  
[http://www.who.int/mental\\_health/publications/guide\\_field\\_workers/en/](http://www.who.int/mental_health/publications/guide_field_workers/en/)

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်းမှ မြန်မာဘာသာပြန်ဆိုမှုမူပိုင်ရာ အရေအသွေးနှင့် တိကျမှန်ကန်မှုရှိရေးအတွက် အဓိကတာဝန်ယူထားသော Action Contre la Faim အား မြန်မာဘာသာပြန်ဆိုပြီး တည်းဖြတ်ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခွင့် ပေးခဲ့ပါသည်။ အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားနှင့် မြန်မာဘာသာဖြင့် တည်းဖြတ်ထုတ်ဝေမှုတို့ကြား ရှေ့နောက်မဆီလျော်မှု အကြောင်းအရာ တစ်စုံတစ်ရာရှိခဲ့သော် မူရင်း အင်္ဂလိပ်ဘာသာသည်သာလျှင် အတည်ဖြစ်သည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကနဦးကူညီစောင့်ရှောက်မှုကွင်းဆင်း လုပ်သားများအတွက် လမ်းညွှန်ချက်

© Action Contre la Faim (ACF) International 2018

ထောက်ပံ့ပေးထားသောရင်းမြစ်အား လက်ခံပြီး တစ်စုံတစ်ရာ သတ်မှတ်ပြဌာန်းခြင်းမရှိပါက ပြန်လည်ထုတ်ဝေမှုကို ခွင့်ပြုထားပါ သည်။ စာသားနှင့် ဗာစီမီယာအချက်အလက်များ (အသံ၊ ဓါတ်ပုံများ၊ ဆော့ဖ်ဝဲလ် စသည်) ပြန်လည်ထုတ်ဝေမှု သို့မဟုတ် အသုံးပြုမှုအား ကြိုတင်ခွင့်ပြုချက်ရယူရန်အတွက် တင်ပြထားပါက ထိုခွင့်ပြုချက်မှ အပေါ်တွင်ဖော်ပြထားသော အထွေထွေခွင့်ပြုချက်ကို ဖျက်သိမ်းပယ်ဖျက်ပြီး အသုံးပြုမှုနှင့်ပတ်သက်၍ ကန့်သတ်ချက်များကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဖော်ပြပေးသွားမည်ဖြစ်သည်။

**တာဝန်နှင့်မသက်ဆိုင်သော စာပိုက်စွဲ**

ဤစာရွက်စာတမ်းသည် နိုင်ငံတကာဆိုင်ရာ ACF ၏ဆောင်ရွက်ချက်များ၊ မူဝါဒများနှင့်ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်များကို ပြည့်သူလူထုများအား ထောက်ပံ့ပေးရန်အတွက် ရည်ရွယ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ၎င်းအား စတင်ဆောင်ရွက်ခဲ့ သည့်နေ့တွင် ခေတ်မီပြီး တိကျသည့်သတင်းအချက်အလက်များကို ဖြန့်ဖြူးပေးရန်ဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့သတိပြုမိသည့် အမှားများကို ပြင်ဆင်ပေးရန်အတွက် အစွမ်းကုန် အားထုတ်ဆောင်ရွက်သွားပါမည်။ ဤသတင်းအချက်အလက်ကို -

- အထွေထွေသတင်းအချက်အလက်များ ပံ့ပိုးပေးရန်အတွက်သာ ရည်ရွယ်ထားခြင်းဖြစ်ပြီး မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သီးသန့်အခြေအနေ သို့မဟုတ် စာမိတ္တူပိုင်းဆိုင်ရာ သီးခြားထင်မြင်ယူဆချက်ပေါ်တွင် အလေးပေးထားခြင်း မဟုတ်ပါ။
- ၎င်းမှာ သေချာပေါက် ပြည့်စုံခြင်း၊ စုံလင်ခြင်း၊ တိကျခြင်း သို့မဟုတ် ခေတ်မီခြင်း ဖြစ်ရန်မလိုပါ။
- တစ်ခါတစ်ရံတွင် စာရေးသူများ ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲရန် မလိုအပ်ပါ။ တာဝန်အားလုံးကို ငြင်းဆိုနိုင်သည့် ပြင်ပစာရွက်စာတမ်းများ သို့မဟုတ် နေရာများကို ရည်ညွှန်းပေးပါသည်။
- ဤသည်တွင် ဥပဒေပိုင်း အကြံပေးချက်များ မပါဝင်ပါ။

ဤတာဝန်နှင့်မသက်ဆိုင်သော စာပိုက်ငယ်အား သက်ဆိုင်သည့် နိုင်ငံတော်အဆင့် တရားဥပဒေဆိုင်ရာ သတ်မှတ်ပြဌာန်းချက်များနှင့် ဆန့်ကျင်၍ ACF ၏တာဝန်ဝတ္တရားကို ကန့်သတ်ရန် သို့မဟုတ် အလားတူဥပဒေတစ်ခုခုကို အကြောင်းပြု၍ ဤသို့ မဆောင်ရွက်နိုင်သောကိစ္စများတွင် တာဝန်များကို ငြင်းဆိုရန် ရည်ရွယ်ထားခြင်းမဟုတ်ပါ။

**ပါဝင်ကူညီပေးသူများ**

ဤစာရွက်စာတမ်းသည် နိုင်ငံတကာဆိုင်ရာ ACF ကွန်ရက် - မြန်မာနိုင်ငံဆိုင်ရာစစ်ဆေးရေးအဖွဲ့မှ ဆောင်ရွက်ခဲ့သည့် လုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခု၏ ရလဒ်ဖြစ်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံ MHPSS ဆောင်ရွက်ရေးအဖွဲ့မှ အဖွဲ့ဝင်များ၏ ပါဝင်ကူညီမှုများဖြင့် ပြင်ဆင်ထားပါသည်။ ဘာသာပြန်ခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်အား Pauline Bubendorff, ACF Myanmar Mental Health and Care Practices Head of Department မှ ဖြစ်မြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ပံ့ပိုးပေးပါသည်။ မြန်မာဘာသာသို့ ပြန်ဆိုမှုကို Lingua Myanmar မှ အောက်ပါကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များ (အကွရာစဉ်အလိုက် ပုံစံဖြင့်)နှင့် အကြံပြုဆွေးနွေးခြင်းများပြုလုပ်ပြီး နေသားပြုစု၍ တည်းဖြတ်ပေးထားပါသည်။

**ဘာသာပြန်ဆိုမှုအတွက် ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များ**

ဆုတမ္မန်၊ Reach Out Myanmar  
မြို့မြင်စုကျော်၊ Community Partners International - Myanmar  
ခေါက်ဘာစေလွင်၊ Citta - Myanmar  
ကောင်းလှစ်၊ Mote Oo Education ၊ မုနိဦးပညာရေး  
ကေသီနိုင် ၊ လူသားချင်းစာနာမှုနှင့် အားလုံးတန်းတူပါဝင်ရေး  
ဖြူဖြူ ၊ အလွတ်တန်း ဘာသာပြန်ဆိုသူ

**ကြိုတင်စစ်ဆေးခြင်းနှင့် သိန်းလည်ခြင်း မေးမြန်းမှုမူပိုင်ရာ ကွင်းဆင်းအဖွဲ့များ**

ACF စိတ်ပညာရှင် လုပ်သားများ၊ အဖွဲ့ခေါင်းဆောင်များနှင့် ခရိုင်ပြည်နယ်မြောက်ပိုင်းမှ လက်ထောက် အစီအစဉ်မန်နေဂျာများ  
UNFPA ကွင်းဆင်းလုပ်သားများ၊ ကချင်ပြည်နယ်နှင့် ကရင်ပြည်နယ်  
CPI, ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု လုပ်သားများ၊ ကရင်ပြည်နယ်  
Metta Response officers ကချင်ပြည်နယ်

ဤ လက်ခွဲစာအုပ်တွင် မူရင်းစာအုပ်မှ ရုပ်ပုံများကိုသာ အသုံးပြုထားသောကြောင့် ရုပ်ပုံတိုင်းသည် မြန်မာပြည်တွင် နေထိုင်လျက်ရှိသော တိုင်းရင်းသားလူမျိုးစု များနှင့် ကိုက်ညီနိုင်လိမ့်မည်မဟုတ်ပါ။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကနဦးကူညီစောင့်ရှောက်မှု - ကွင်းဆင်း လုပ်သားများအတွက်  
လမ်းညွှန်ချက်

# အမှာစကား

ကျွန်ုပ်တို့၏ ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းများ၊ နိုင်ငံများနှင့် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းတွင် ဆိုးရွားသော အကြောင်းအရာများ ဖြစ်ပေါ်လာသောအခါ ယင်းသို့ ထိခိုက်ခံစားရသူများကို ကျွန်ုပ်တို့ ကြိုးစားဆက်သွယ်ကာ ကူညီပေးလိုပါသည်။ ဤလမ်းညွှန်ချက်တွင် ပြင်းထန်သောဖြစ်ရပ်ဆိုးနှင့်ကပ်ဘေးများ တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရသည့်လူသားများအပေါ် လူသားဆန်သော၊ အထောက်အကူဖြစ်သော လက်တွေ့ကျသည့် အကူအညီများပါဝင်သည့် **စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကနဦးကူညီစောင့်ရှောက်မှု** များ ပါဝင်ပါသည်။ ယင်းမှာ အလွန်အမင်း စိတ်သောကရောက်ဖွယ် အဖြစ်အပျက်တစ်ခု ကြုံတွေ့ခဲ့ရသူများကို လိုအပ်သူများအတွက် ရေးသားထားခြင်းဖြစ်သည်။ လူအများအား ၎င်းတို့၏ဂုဏ်သိက္ခာ၊ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းများကို အလေးထားကာ ပံ့ပိုးကူညီပေးနိုင်စေမည့် မူဘောင်တစ်ခုကို ဖော်ပြထားပါသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကနဦးကူညီစောင့်ရှောက်မှုများဟု အမည်ပေးထားသော်လည်း စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာသာမက လူမှုရေးပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုများပါဝင်ပါသည်။

သင်သည် ကပ်ဘေးဆိုးတစ်ခုဖြစ်ပွားရာတွင် ကူညီပေးရမည့် ဝန်ထမ်းတစ်ဦး သို့မဟုတ် စေတနာ့ဝန်ထမ်းတစ်ဦးအဖြစ် ရောက်ရှိလာရခြင်းဖြစ်သကဲ့သို့ သင်သည် လူအများ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရနေသော မတော်တဆဖြစ်ရပ်တစ်ခုတွင် ရောက်ရှိနေသူတစ်ဦးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သင်သည် သင့်ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းမှ မိမိချစ်ခင်ရသူတစ်ဦး ဆိုးရွားစွာသေဆုံးခြင်းကို တွေ့မြင်ခဲ့ရသူတစ်ဦးနှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးပေးရမည့် ဆရာ/မသော်လည်းကောင်း၊ ကျန်းမာရေး လုပ်သားတစ်ဦးသော်လည်းကောင်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ဤလမ်းညွှန်ချက်သည် အလွန်သောက ပရိဒေဝ ဖိစီးနေသူများအတွက် နှစ်သိမ့်ပြောဆို ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်မည့် အထောက်အပံ့အဖြစ်စေဆုံး အကြောင်းအရာများကို သိနားလည်အောင် ကူညီပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ယင်းမှာ သင့်လုပ်ရပ်ကြောင့် သင်နှင့် အခြားသူများအတွက် ထိခိုက်မှုမရှိစေဘဲ အခြေအနေအသစ်တစ်ခုကို ချဉ်းကပ်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများနှင့်အချက်အလက်များ ကိုလည်း ပေးပါသည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကနဦးကူညီစောင့်ရှောက်မှုများကို Inter-Agency Standing Committee (IASC) နှင့် Sphere Project တို့ အပါအဝင် နိုင်ငံတကာနှင့် ပြည်တွင်း ပညာရှင်အုပ်စုများစွာတို့က ထောက်ခံချက်ပေးထားပါသည်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကနဦးကူညီစောင့်ရှောက်မှုသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံများကို မေးမြန်းသည့် အခြားနည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ၂၀၀၉ ခုနှစ်တွင် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) ၏ mhGAP လမ်းညွှန်ချက်များ ချမှတ်ဖော်ဆောင်ရေးအဖွဲ့ (mhGAP Guidelines Development Group) မှ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကနဦးကူညီစောင့်ရှောက်မှုနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံများ မေးမြန်းခြင်းတို့အတွက် အထောက်အထားများကို ဆန်းစစ်လေ့လာခဲ့ကြသည်။ ၎င်းတို့က စိတ်ဒဏ်ရာရရှိနိုင်သော အဖြစ်အပျက်တစ်ခုကို မကြာမီက ရင်ဆိုင်ခဲ့ရသဖြင့် စိတ်သောကပြင်းပြင်းထန်ထန်ရောက်နေသူများအား စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံများကို မေးမြန်းမှတ်သားခြင်းထက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကနဦးကူညီစောင့်ရှောက်မှုကို ပေးသင့်သည်ဟူ၍ ကောက်ချက်ချခဲ့ကြပါသည်။

ဤလမ်းညွှန်ချက်ကို ဝင်ငွေနည်းတိုင်းပြည်များနှင့် အလယ်အလတ် ဝင်ငွေရှိ တိုင်းပြည်များတွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကနဦးကူညီစောင့်ရှောက်မှုများ အသုံးပြုခြင်းကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် လက်ခံလာစေရန် ပြုလုပ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ဤစာတမ်းတွင် ကျွန်ုပ်တို့ဖော်ပြထားသည့် အချက်အလက်များမှာ နမူနာပုံစံငယ်တစ်ခုသာ ဖြစ်သည်။ သင်တို့အနေဖြင့် သင်တို့ကူညီပေးရမည့် ဒေသဆိုင်ရာ ဆက်စပ်အခြေအနေများနှင့် ယဉ်ကျေးမှုများအလိုက် သင့်လျော်စွာ ပြောင်းလဲအသုံးပြုရန် လိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။

နိုင်ငံတကာ အဖွဲ့အစည်းများစွာမှ ထောက်ခံချက်ပေးထားသော - ဤလမ်းညွှန်ချက်သည် - အလွန်စိတ်သောက ရောက်ဖွယ် ဖြစ်ရပ်များ၏ နောက်ဆက်တွဲအနေအထားတွင် လူအများအား ပံ့ပိုးပေးပုံများနှင့် စပ်လျဉ်းပြီး ခေတ်နှင့် အညီပြောင်းလဲတိုးတက်နေသော သိပ္ပံပညာနှင့် နိုင်ငံတကာ သဘောတူညီချက်များကို အလေးအနက်ထား စဉ်းစားထားပါသည်။

<b>Shekhar Saxena</b>	<b>Stefan Germann</b>	<b>Marieke Schouten</b>
ဒါရိုက်တာ	ဒါရိုက်တာ	ဒါရိုက်တာ
စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးအလှူသုံးစားမှုဌာန	သင်ကြားရေးနှင့် မိတ်ဖက်ပူးပေါင်းရေး၊ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့	စစ်ဘေးသင့်ပြည်သူများစိတ်ဒဏ်ရာ ကုစားရေးဖောင်ဒေးရှင်း
ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့အစည်း	World Vision International	

# ကျေးဇူးတင်လွှာ

## စာပေရေးသားခြင်းနှင့် တည်းဖြတ်အဖွဲ့

Leslie Snider (*War Trauma Foundation, WTF*), Mark van Ommeren (*World Health Organization, WHO*) and Alison Schafer (*World Vision International, WVI*).

## ဦးဆောင်ညွှန်ကြားရေးအဖွဲ့ (အကွရာစဉ်အလိုက်)

Stefan Germann (*WVI*), Erin Jones (*WVI*), Relinde Reiffers (*WTF*), Marieke Schouten (*WTF*), Shekhar Saxena (*WHO*), Alison Schafer (*WVI*), Leslie Snider (*WTF*), Mark van Ommeren (*WHO*).

## အနုပညာလုပ်ငန်းအဖွဲ့

Julie Smith (*PD အကြံပေးရေး*) မှ သရုပ်ဖော်ပုံရေးဆွဲခြင်း၊ Adrian Soriano (*WVI*) မှ အနုပညာလက်ရာနှင့် ဒီဇိုင်း၊ Andrew Wade (*WVI*) မှ အနုပညာလက်ရာများ ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းပေးခြင်း။

## ရန်ပုံငွေပံ့ပိုးပေးခြင်း

World Vision International

## အသိအမှတ်ပြုထောက်ခံခြင်း

ဤစာတမ်းကို နိုင်ငံတကာ အဖွဲ့အစည်းပေါင်း ၂၃ ခု (အမည်နှင့် အမှတ်တံဆိပ်များကို ရှေ့ဖုံးနှင့်နောက်ဖုံးတို့တွင် ကြည့်ပါ)နှင့် Médecins Sans Frontières (*MSF*) တို့မှ အသိအမှတ်ပြု ထောက်ခံချက်ပေးနေသည်။

## ပါဝင်ရေးသားသူများနှင့် ဝေဖန်ရေးဆရာများ

Numan Ali (*Baghdad Teaching Hospital, Iraq*), Amanda Allan (*Mandala Foundation, Australia*), Abdalla Mansour Amer (*United Nations Department of Safety and Security*), Mary Jo Baca (*International Medical Corps, Jordan*), Nancy Baron (*Global Psycho-Social Initiatives, Egypt*), Pierre Bastin (*Médecins Sans Frontières, Switzerland*), Nancy Beaudoin (*Consultant, France*), Endry van den Berg (*War Child Holland, the Netherlands*), Elsa Berglund (*Church of Sweden, Sweden*), Sandra Bernhardt (*Action Contre le Faim, France*), Cecile Bizouerne (*Action Contre le Faim, France*), Margriet Blaauw (*War Child Holland, the Netherlands*), Martha Bragin (*CARE, USA*), Maria Bray (*Terre des Hommes, Switzerland*), Chris Brewin (*University College London, United Kingdom*), Melissa Brymer (*National Center for Child Traumatic Stress, USA*), Susie Burke (*Australian Psychological Society, Australia*), Sonia Chehil (*Dalhousie University, Canada*), Eliza Cheung (*Chinese University of Hong Kong, People's Republic of China*), Tatyana Chshieva (*Dostizhenia Achievements Foundation, Russian Federation*), Laetitia Clouin (*Consultant, France*), Penelope Curling (*UNICEF*), Jeanette Diaz-Laplante (*University of West Georgia, USA*), Annie Sophie Dybdal (*Save the Children, Denmark*), Tonka Eibs (*CARE, Austria*), Carina Ferreira-Borges (*WHO, Republic of the Congo*), Amber Gray (*Restorative Resources, USA*), Lina Hamdan (*World Vision, Jordan*), Sarah Harrison (*Church of Sweden, Sweden*), Michael Hayes (*Save the Children, USA*), Takashi Isutzu (*United Nations Department of Management*), Kaz de Jong (*Médecins Sans Frontières, the Netherlands*), Mark Jordans (*HealthNet TPO, Nepal*), Siobhan Kimmerle (*WVI, Jordan*), Patricia Kormoss (*WHO, Switzerland*), Unni Krishnan (*Plan International, United Kingdom*), Ronald Law (*Department of Health, Philippines*), Christine McCormick (*Save the Children, United Kingdom*), Amanda Melville (*UNICEF*), Fritha Melville (*Mandala Foundation, Australia*), Kate Minto (*Mandala Foundation, Australia*), Jonathan Morgan (*Regional Psychosocial Support Initiative - REPSI, South Africa*), Kelly O'Donnell (*NGO Forum for Health, Switzerland*), Patrick Onyango (*Transcultural Psychosocial Organization, Uganda*), Pau Perez-Sales (*Médicos del Mundo, Spain*), Bhava Nath Poudyal (*International Committee of the Red Cross, Nepal*), Joe Prewitt-Diaz (*American Red Cross, Puerto Rico*), Megan Price (*WVI, Australia*), Robert Pynoos (*National Center for Child Traumatic Stress, USA*), Nino Makhshvili (*Global Initiative on Psychiatry, Georgia*), Miryam Rivera Holguin (*Consultant, Peru*), Sabine Rakotomalala (*Terre des Hommes, Switzerland*), Gilbert Reyes (*National Center for Child Traumatic Stress, USA*), Daryn Reichter (*Stanford University, USA*), Chen Reis (*WHO, Switzerland*), Khalid Saeed (*WHO, Egypt*), Louise Searle (*WVI, Australia*), Marian Schilperoord (*United Nations High Commissioner for Refugees, Switzerland*), Guglielmo Schinina (*International Organization for Migration, Switzerland*), Merritt Schreiber (*University of California Los Angeles, USA*), Renato Souza (*International Committee of the Red Cross, Switzerland*), Alan Steinberg (*National Center for Child Traumatic Stress, USA*), Susannah Tipping (*Mandala Foundation, Australia*), Wietse Tol (*HealthNet TPO, Nepal*), Iris Trapman (*Mandala Foundation, Australia*), Patricia Watson (*National Center for Child Traumatic Stress, USA*), Inka Weissbecker (*International Medical Corps, Gaza*), Mike Wessells (*Columbia University, USA*), Nana Wiedemann (*International Federation of the Red Cross, Denmark*), Richard Williams (*Glamorgan University, United Kingdom*), M Taghi Yasamy (*WHO, Switzerland*), Rob Yin (*American Red Cross, USA*), William Yule (*Children and War Foundation, United Kingdom*), Doug Zatzick (*University of Washington, USA*).

၎င်းအပြင် ဤစာတမ်းအား ပိုမိုတိုးတက်ကောင်းမွန်စေရေးအတွက် လိုအပ်ချက်များနှင့်စပ်လျဉ်း၍ စစ်တမ်းတွင် ပါဝင်ဖြေဆိုပေးသူ အမည်မသိ တုံ့ပြန်ဖြေကြားသူ ၂၇ ဦးအားလည်း ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။





အမှာစကား ii

ကျေးဇူးတင်လွှာ iii

အခန်း ၁ PFA အား နားလည်စေခြင်း ၁

၁.၁	ဖြစ်ရပ်ဆိုးနှင့်ကပ်ဘေးများသည် လူများအပေါ် မည်သို့ သက်ရောက်သနည်း။	၂
၁.၂	PFA ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။	၃
၁.၃	PFA - မည်သူ့ကို၊ မည်သည့်အချိန်နှင့် မည်သည့်နေရာတွင် ပေးမည်နည်း။	၄

အခန်း ၂ တာဝန်သိစိတ်ဖြင့် ကူညီနည်း ၇

၂.၁	လုံခြုံရေး၊ ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် အခွင့်အရေးများကို လေးစားပါ	၈
၂.၂	လူတစ်ယောက်၏ ယဉ်ကျေးမှုကို ထည့်သွင်း စဉ်းစားသည့်အနေဖြင့် သင်လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာများကို လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲပါ	၉
၂.၃	အခြားအရေးပေါ် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှု နည်းလမ်းများကို မျက်ခြည်မပြတ် စောင့်ကြည့်ပါ	၁၁
၂.၄	မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်ပါ	၁၂

အခန်း ၃ PFA ပေးခြင်း ၁၃

၃.၁	ကောင်းစွာ ဆက်သွယ်ခြင်း	၁၄
၃.၂	ပြင်ဆင်ပါ - အခြေအနေကို လေ့လာပါ	၁၆
၃.၃	PFA ၏ လုပ်ဆောင်ချက် အခြေခံသဘောတရားများ - ကြည့်မြင်ပုံ၊ နားထောင်ပုံနှင့် ချိတ်ဆက်ပုံ	၁၈
၃.၄	သင့်ကူညီပေးမှုကို ရပ်နားခြင်း	၂၉
၃.၅	အထူးစောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်နိုင်သူများ	၃၀

အခန်း ၄ မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် မိမိ၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များကို စောင့်ရှောက်ခြင်း ၃၇

၄.၁	ကူညီပေးရန် အသင့်ပြင်ဆင်ခြင်း	၃၈
၄.၂	စိတ်စိမ်းမှုများကို ကိုင်တွယ်ခြင်း- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အလုပ်နှင့် ဘဝနေထိုင်မှုအကျင့်များ	၃၉
၄.၃	အနားယူခြင်းနှင့် စဉ်းစားဆင်ခြင်ခြင်း။	၄၀

အခန်း ၅ သင်လေ့လာခဲ့ရသည်များကို လေ့ကျင့်ပါ ၄၁

၅.၁	ဖြစ်လာနိုင်ဖွယ်ရာ အခြေအနေများ ၁ - သဘာဝ ဘေးအန္တရာယ်	၄၂
၅.၂	ဖြစ်လာနိုင်ဖွယ်ရာ အခြေအနေများ ၂ - အကြမ်းဖက်မှုနှင့် နေရာပြောင်းရွှေ့ပေးခြင်း	၄၇
၅.၃	ဖြစ်လာနိုင်ဖွယ်ရာ အခြေအနေများ ၃ - မတော်တဆ	၅၁

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရှေးဦးသူနာပြုကုသုံး - အိတ်ဆောင်လမ်းညွှန် ၅၅

အကိုးအကားနှင့် အရင်းအမြစ်များ ၅၇

# အခန်း ၁

## PFA အား နားလည်စေခြင်း





# ဤအခန်းတွင် ကျွန်ုပ်တို့ ဆွေးနွေးသွားမည်မှာ -

- ၁.၁ ဖြစ်ရပ်ဆိုးနှင့်ကပ်ဘေးများသည် လူများအပေါ် မည်သို့ သက်ရောက်သနည်း။
- ၁.၂ PFA ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။
- ၁.၃ PFA - မည်သူကို၊ မည်သည့်အချိန်နှင့် မည်သည့်နေရာတွင် ပေးမည်နည်း။

## ၁.၁ ဖြစ်ရပ်ဆိုးနှင့်ကပ်ဘေးများသည် လူများအပေါ် မည်သို့ သက်ရောက်သနည်း။



ကမ္ဘာပေါ်တွင် စစ်ပွဲများ၊ သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ၊ မတော်တဆမှုများ၊ မီးလောင်မှုများနှင့် လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးကြား အကြမ်းဖက်မှု (ဥပမာ - လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု) ကဲ့သို့ စိတ်သောကရောက်ဖွယ် အဖြစ်အပျက်အမျိုးမျိုး ဖြစ်ပျက်နေပါသည်။ လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်းကိုသော်လည်းကောင်း၊ မိသားစုများကိုသော်လည်းကောင်း၊ လူမှုအသိုက်အဝန်း တစ်ခုလုံးကိုသော်လည်းကောင်း ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။ လူများသည် ၎င်းတို့၏ အိုးအိမ်များ သို့မဟုတ် ချစ်ခင်မြတ်နိုးသူများ ဆုံးရှုံးခြင်း၊ မိသားစု၊ ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းနှင့် ခွဲခွာခြင်းများဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထိုသို့မဟုတ်ပါကလည်း အကြမ်းဖက်မှု၊ ပျက်စီးမှု သို့မဟုတ် သေဆုံးမှုတို့ကိုလည်း တွေ့မြင်ရနိုင်ပါသည်။

ဖြစ်ရပ်ဆိုးနှင့်ကပ်ဘေးများကို လူတိုင်းတစ်နည်းမဟုတ်တစ်နည်းကြုံတွေ့ ရနိုင်သော်လည်း ထိုအခြေအနေများအပေါ်တွင် တုံ့ပြန်ပုံများနှင့်ခံစားရမှုများ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးအမျိုးမျိုး ကွဲပြားနိုင်သည်။ ထိုအဖြစ်အပျက်တွင် စိတ်ထိခိုက်ခြင်း၊ ဇဝေဇဝါဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် မသေချာသောခံစားချက်များနှင့်အတူ အလွန်အမင်းကြောက်ရွံ့ခြင်း သို့မဟုတ် စိုးရိမ်ခြင်း သို့မဟုတ် ဆွံ့အသွားခြင်းနှင့် ကင်းကွာသွားခြင်း စသည့်ခံစားချက်များကို လူအများခံစားရနိုင်သည်။

အချို့သူများ၏ တုန့်ပြန်ပုံများမှာ သိပ်မပြင်းထန်သော်လည်း အချို့သူများမှာ ပြင်းထန်နိုင်သည်။ လူတယောက်၏ တုန့်ပြန်ပုံများမှာ အောက်ပါအချက်များအပေါ်တွင် မူတည်သည်။ -

- » ၎င်းတို့ တွေ့ကြုံခံစားရသော အဖြစ်အပျက်(များ)၏ သဘောသဘာဝနှင့် ပြင်းထန်မှု၊
- » ၎င်းတို့၏ စိတ်သောကရောက်ဖွယ် အဖြစ်အပျက်များမှ အတွေ့အကြုံများ၊
- » ၎င်းတို့ဘဝတွင် အခြားသူများထံမှရရှိသော အထောက်အပံ့၊
- » ၎င်းတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေး၊
- » တစ်ဦးချင်းနှင့် မိသားစု၏ စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ နောက်ကြောင်းရာဇဝင်
- » ၎င်းတို့၏ ယဉ်ကျေးမှုနောက်ခံအကြောင်းအရာနှင့် ရိုးရာအစဉ်အလာများ၊
- » ၎င်းတို့၏အသက်အရွယ် (ဥပမာ - အသက်အရွယ်မတူသော ကလေးငယ်အုပ်စုများမှာ တမူကွဲပြားစွာ တုန့်ပြန်တုံ့ပြန်နိုင်သည်။)

လူတစ်ဦးချင်းစီတိုင်းတွင် ၁၀၀၀ အခက်အခဲများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းရန်အတွက် ခွန်အားနှင့် စွမ်းရည်များ ရှိပါသည်။ သို့သော်လည်း အချို့လူများသည် အထူးသဖြင့် အရေးပေါ်အခြေအနေမျိုးတွင် ထိခိုက်လွယ်သည်ဖြစ်ရာ ထပ်ဆောင်း အကူအညီများ လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းတွင် အသက်အရွယ်ကြောင့် (ကလေးငယ်များ၊ သက်ကြီး ရွယ်အိုများ) အခက်အခဲကြုံနေရသော သို့မဟုတ် ထပ်ဆောင်းအကူအညီလိုအပ်သော လူများပါဝင်ပါသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ၎င်းတို့သည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းမှုရှိသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ် ပစ်ပယ်ခံထားရသော သို့မဟုတ် အကြမ်းဖက်မှုအတွက် ပစ်မှတ်ထားခံရသော အုပ်စုများနှင့် သက်ဆိုင်နေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ အပိုဒ်ခွဲ ၃.၅ တွင် ထိခိုက်လွယ်သူများအား ဖေးမကူညီရန် လမ်းညွှန်ချက်များ ထည့်သွင်းထားသည်။

## ၁.၂ PFA ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

Sphere (၂၀၁၁) နှင့် IASC (၂၀၀၇) အရ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကနဦးကူညီစောင့်ရှောက်မှု (PFA) တွင် ဒုက္ခခံစားနေရသော အကူအညီ လိုအပ်နေသော သူများကို လူသားဆန်သော၊ အထောက်အကူဖြစ်သော ကူညီစောင့်ရှောက်မှုပေးပေးရမည်ဟု ဖော်ပြထားသည်။ PFA တွင် အောက်ပါအကြောင်းအရာများ ပါဝင်ပါသည် -

- » နောင်ယုတ်ခြင်းမဟုတ်သည့် လက်တွေ့ကျသော စောင့်ရှောက်မှုနှင့် ပံ့ပိုးမှုပေးခြင်း။
- » လိုအပ်ချက်များနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို အကဲဖြတ်ခြင်း
- » အခြေခံလိုအပ်ချက်များ (ဥပမာ - အစားအစာနှင့် ရေ၊ သတင်း အချက်အလက်) ကို ဖြေရှင်းနိုင်ရန် လူများအား အကူအညီပေးခြင်း
- » လူများအား အတင်းအကြပ် ပြောကြားစေခြင်းမဟုတ်ဘဲ ၎င်းတို့ ပြောဆိုသည်များကို နားထောင်ခြင်း
- » လူများကို နှစ်သိမ့်ပေးခြင်းနှင့် စိတ်ငြိမ်သက်လာအောင် ၎င်းတို့အား အကူအညီပေးခြင်း
- » လူများအား သတင်းအချက်အလက်များ၊ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် လူမှုရေးထောက်ပံ့မှုများ ရရှိအောင် ကူညီချိတ်ဆက်ပေးခြင်း
- » ပိုမိုထိခိုက်ခံစားမှုမရှိအောင် လူများအား ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးခြင်း

## PFA မှာ ဤသို့မဟုတ်ကြောင်းကိုလည်း နားလည်ထားဖို့ အရေးကြီးပါသည်။

- » ကျွမ်းကျင်သူများမှသာလျှင် လုပ်ဆောင်နိုင်သောအရာ မဟုတ်ပါ။
- » အတတ်ပညာဆိုင်ရာ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်း မဟုတ်ပါ။
- » PFA ကုထုံးနှင့်မသက်ဆိုင်သော စိတ်သောကဖြစ်စေသည့် အဖြစ်အပျက်များကို အသေးစိတ်ဆွေးနွေးခြင်း၊ "စိတ်ပိုင်းအတွေ့အကြုံများကို အသေးစိတ်မေးမြန်းခြင်း"<sup>၁</sup> မျိုးမဟုတ်ပါ။
- » ထိုသူတို့ ဘာဖြစ်ခဲ့သည်ကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ရန်မေးမြန်းခြင်းမဟုတ်ပါ။ သို့မဟုတ် ဖြစ်ရပ်များကို အချိန်နှင့်တကွ အစီအစဉ်အတိုင်း မေးမြန်းခြင်းမျိုးမဟုတ်ပါ။

<sup>၁</sup> WHO (၂၀၁၀) နှင့် Sphere (၂၀၁၁) တို့သည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အတွေ့အကြုံများ မေးမြန်းခြင်းကို လူတစ်ဦးအား အကျဉ်းချုပ် မေးမြန်းခြင်းဖြစ်သော်လည်း စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေသည့် လက်တလောအဖြစ်အပျက်အတွင်းမှ ၎င်းတို့၏ ထင်မြင်ယူဆချက်များ၊ အတွေးအခေါ်များနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တန်ပြန်တုံ့ပြန်မှုများကို အသေးစိတ် ပြန်လည်ပြောကြားရသော လူအများဆွေးနွေးပွဲပုံစံတစ်ခု အဖြစ်ဖော်ပြထားသည်။ ဤကြားဝင်ဆောင်ရွက်မှုကို အကြံပြုထောက်ခံမထားပါ။ ၎င်းမှာ ရည်မှန်းချက် သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းတာဝန် ပြီးဆုံးချိန်တွင် အဖွဲ့အစည်းအချို့အသုံးပြုသော ကူညီပေးရေးလုပ်ငန်းများ၏ ပုံမှန်ဆောင်ရွက်နေသော အတွေ့အကြုံများ မေးမြန်းခြင်းနှင့် ခြားနားပါသည်။

- » PFA မှာ လူအများ၏ဖာတ်ကြောင်းများကို နားထောင်ရန် ပါဝင်သော်လည်း အဖြစ်အပျက်နှင့်ပတ်သက်၍ ၎င်းတို့၏ ခံစားချက်များနှင့် တန်ပြန်တုံ့ပြန်ချက်များကို သင့်အား ပြောပြရန် လူအများအား ဖိအားပေးခြင်း မဟုတ်ပါ။

PFA ဆိုသည်မှာ ထိရောက်မှုမရှိသော "စိတ်ပိုင်းအတွေ့အကြုံများ အသေးစိတ်မေးမြန်းခြင်း" မဟုတ်ဘဲ မတူညီသော အခြားနည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ မတူညီသည်မှာ PFA တွင် (အမျိုးမျိုးသော လေ့လာချက်များနှင့် အရေးပေါ် အခြေအနေကူညီစောင့်ရှောက်သူများ၏ သဘောထားများအရ) လူအများ၏ ရေရှည်ပြန်လည် ကောင်းမွန်လာရေးကို အများဆုံးအထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်သော အကြောင်းရင်းများ ပါဝင်ပါသည်။ ယင်းတို့တွင်-

- » ဘေးကင်းလုံခြုံသည်၊ အခြားသူများနှင့် ထိတွေ့ချိတ်ဆက်မှုရှိသည်၊ စိတ်တည်ငြိမ်သည်၊ မျှော်လင့်ချက်ရှိသည်ဟု ခံစားရခြင်း
- » လူမှုရေး၊ ရုပ်ပိုင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့များကို ရရှိအသုံးပြုနိုင်ခြင်း
- » တစ်ဦးတစ်ယောက်အနေဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ ရပ်ရွာအသိုက် အဝန်းများအနေဖြင့်သော်လည်းကောင်း မိမိတို့ ကိုယ်ကို ကူညီဖမ်းမနိုင်သည်ဟု ခံစားရခြင်း

## ၁.၃ PFA - မည်သူကို၊ မည်သည့်အချိန်နှင့်မည်သည့် နေရာတွင် ပေးမည်နည်း။



### PFA သည် မည်သူတို့အတွက်နည်း။

PFA သည် လတ်တလော ပြင်းထန်သည့်ဖြစ်ရပ်ဆိုးနှင့် ကပ်ဘေးအခြေအနေ ကြုံတွေ့နေရသော စိတ်သောကရောက်နေသည့် လူများအတွက် ဖြစ်သည်။ သင့်အနေဖြင့် ကလေးငယ်များကိုသာမက လူကြီးများကိုလည်း အကူအညီပေးနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ဖြစ်ရပ်ဆိုးနှင့်ကပ်ဘေးအခြေအနေကို ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံနေရသူတိုင်း PFA ကို လိုအပ်မည် သို့မဟုတ် လိုချင်မည် မဟုတ်ပါ။ အကူအညီ မလိုချင်သူများကို အတင်းအကူအညီမပေးပါနှင့်။ သို့သော် အကူအညီလိုချင်သူများအား အလွယ်တကူ အကူအညီပေးနိုင်ရန် သင့်ကိုယ်သင် ပြင်ဆင်ထားပါ။

J Hobfoll, et al. (၂၀၀၇) နှင့် Bisson & Lewis (၂၀၀၉) ကို အကိုးအကားများ နှင့် ရင်းမြစ်များတွင် ကြည့်ပါ

လူတစ်ဦးသည် PFA အပြင် ထပ်ဆောင်းအကူအညီကို လိုအပ်နေသည့် အခြေအနေများ ရှိလာနိုင်သည်။ သင်၏အားနည်းချက်၊ အားသာချက်များကို သိရှိအောင်ဆောင်ရွက်ပြီး ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဝန်ထမ်းများ (ရရှိနိုင်ပါက)၊ သင်၏လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ ယင်းနယ်မြေမှ ဒေသခံများ၊ ဒေသဆိုင်ရာ အာဏာပိုင်များ သို့မဟုတ် ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းနှင့် ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များကဲ့သို့ အခြားသူများထံမှ အကူအညီများ ရယူပါ။ အောက်ပါအကွက်ထဲတွင် အရေးပေါ်ထပ်ဆောင်းအကူအညီပို၍ လိုအပ်သူများကို ကျွန်ုပ်တို့ ဖော်ပြထားပါသည်။ ဤအခြေအနေမျိုး ကြုံတွေ့နေရသူများသည် အသက်ကို ကယ်တင်ရန် ဦးစားပေးအနေဖြင့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် အခြားအကူအညီများ လိုအပ်ပါသည်။

**အရေးပေါ်ထပ်ဆောင်းအကူအညီ ပို၍ လိုအပ်သောသူများ -**

- » အရေးပေါ်ဆေးဝါးကုသမှုလိုအပ်သော စိုးရိမ်ထိတ်လန့်ဖွယ်ရာ အသက်အန္တရာယ်ကြုံတွေ့နေရသည့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသူများ
- » မိမိကိုယ်မိမိ သို့မဟုတ် မိမိတို့၏ကလေးငယ်များကို ဂရုမစိုက်နိုင်လောက်အောင် စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်နေရသူများ
- » မိမိကိုယ်မိမိ ထိခိုက်နာကျင်အောင်ပြုနိုင်သူများ
- » အခြားသူများကို ထိခိုက်နာကျင်အောင်ပြုနိုင်သူများ

**PFA ကို မည်သည့်အချိန်တွင် ပေးမည်နည်း။**

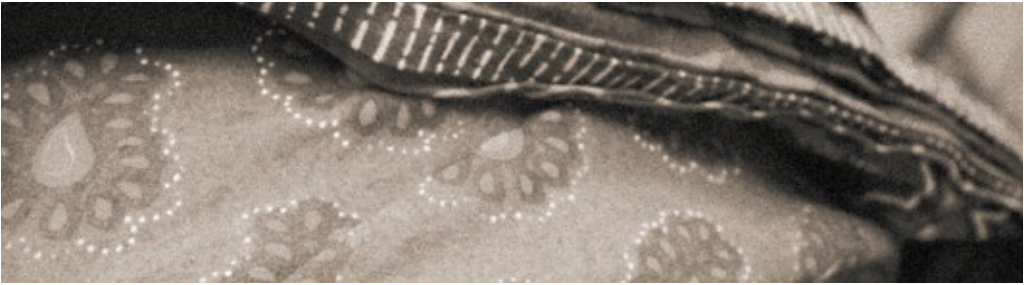
အဖြစ်အပျက်တစ်ခုဖြစ်ပျက်ပြီးနောက် လူများမှာ အကူအညီနှင့် အထောက်အပံ့များကို ရေရှည်ရရှိရန် လိုအပ်သည်ဖြစ်သော်လည်း PFA မှာ ဖြစ်ရပ်ဆိုးနှင့်ကပ်ဘေးတစ်ခုကြောင့် လောလောလတ်လတ် ထိခိုက်ခံစားနေရသူများကို ဖေးမကူညီပေးရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ သင့်အနေဖြင့် စိတ်သောကရောက်နေသူများနှင့် ပထမအကြိမ် တွေ့ဆုံသည့်အခါ PFA ကို ပေးနိုင်ပါသည်။ ၎င်းကို အများအားဖြင့် အဖြစ်အပျက်တစ်ခု ဖြစ်ပွားနေစဉ်အတွင်းဖြစ်စေ၊ ဖြစ်ပွားပြီးပြီးချင်းဖြစ်စေပေးနိုင်ပါသည်။ သို့သော် တစ်ခါတစ်ရံတွင် ထိုအဖြစ်အပျက် ဖြစ်ပွားသည့် အချိန်ကာလနှင့် ပြင်းထန်မှုပေါ်မူတည်၍ ရက်ပိုင်းခန့် သို့မဟုတ် ရက်သတ္တပတ်ခန့် ကြာမြင့်နိုင်ပါသည်။



## PFA ကို မည်သည့်နေရာတွင် ပေးသနည်း။

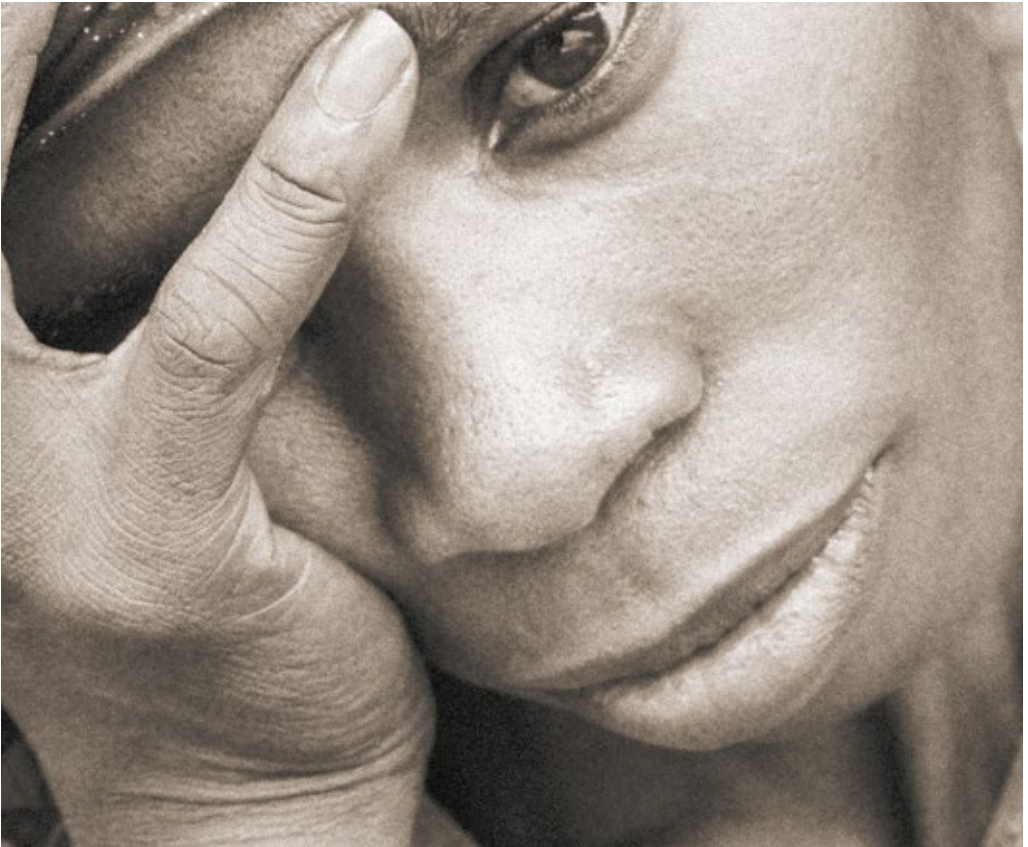
PFA ကိုဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိသည့် မည်သည့်နေရာတွင်မဆိုပေးနိုင်သည်။ မတော်တဆထိခိုက်မှုဖြစ် သည့်နေရာများ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးစင်တာများ၊ ခိုလှုံရာနေရာများ၊ စခန်းများ၊ ကျောင်းများနှင့် အစားအစာ သို့မဟုတ် အခြားအကူအညီများပေးဝေသော နေရာများကဲ့သို့ စိတ်သောကရောက်နေသူများအား ဝန်ဆောင်မှုပေးရာ နေရာများစသည့် ရပ်ရွာအသိုက်ဝန်း နေရာများတွင် ပေးလေ့ရှိပါသည်။ အကောင်းဆုံးမှာ သင့်လျော်သည့်အချိန်တွင် ထိုသူနှင့် စကားပြောဆိုရန် ကိုယ်ရေးလုံခြုံမှုရှိသည့်နေရာတွင် PFA ပေးရန် ကြိုးစားကြည့်ပါ။ လိင်အကြမ်းဖက်မှုကဲ့သို့ အချို့သောဖြစ်ရပ်များ ရင်ဆိုင်ခဲ့ရသူများအတွက် ကိုယ်ရေးလုံခြုံမှုသည် လျှို့ဝှက်ထားရန်အတွက်လည်းကောင်း၊ ၎င်း၏ ဂုဏ်သိက္ခာကို အလေးထားပေးရန်အတွက်လည်းကောင်း မရှိမဖြစ်အရေးပါပါသည်။





# အခန်း ၂

## တာဝန်သိစိတ်ဖြင့် ကူညီနည်း



# တာဝန်သိစိတ်ဖြင့် ကူညီခြင်းတွင် အဓိကအချက် လေးချက် ပါဝင်ပါသည် -

- ၂.၁ လုံခြုံရေး၊ ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် အခွင့်အရေးများကို လေးစားပါ။
- ၂.၂ လူတစ်ယောက်၏ ယဉ်ကျေးမှုကို ထည့်သွင်း စဉ်းစားသည့်အနေဖြင့် သင်လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာများကို လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲပါ။
- ၂.၃ အခြားအရေးပေါ် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှု နည်းလမ်းများကို မျက်ခြည်မပျက်စောင့်ကြည့်ပါ။
- ၂.၄ မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်ပါ။

## ၂.၁ လုံခြုံရေး၊ ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် အခွင့်အရေးများကို လေးစားပါ

စိတ်သောကဖြစ်စေသောအဖြစ်အပျက်တစ်ခုကြောင့် လူအများ စိတ်ထိခိုက်ခံစားနေရသော အခြေအနေများတွင် ဖေးမကူညီပေးရန် တာဝန်ယူဆောင်ရွက်နေချိန်တွင် မိမိကူညီနေသော လူများ၏လုံခြုံရေး၊ ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် အခွင့်အရေးများကို လေးစားလိုက်နာပြီး ဆောင်ရွက်ရန် အရေးကြီးပါသည်။ အောက်ပါအခြေခံသဘောတရားများသည် PFA ပေးသူများအပါအဝင် လူသားချင်းစာနာထောက်ထားသော တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှုတွင် ပါဝင်သည့် လူတစ်ဦးချင်းစီ သို့မဟုတ် ဌာနများနှင့် သက်ဆိုင်သည်။

### လူအများနှင့်ပတ်သက်ပြီး အောက်ပါတို့ကိုလေးစားပါ

- လုံခြုံရေး**
  - » သင်၏ဆောင်ရွက်ချက်များကြောင့် အများအား ပိုမိုထိခိုက်နှစ်နာစေခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။
  - » သင် ကူညီပေးနေသော လူကြီးများနှင့် ကလေးငယ်များ ဘေးကင်းလုံခြုံပြီး ရုပ်ပိုင်း သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်နှစ်နာစေခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးခြင်းဖြင့် အကောင်းဆုံး လုပ်ဆောင်ပါ။
- ဂုဏ်သိက္ခာ**
  - » လူများကို ၎င်းတို့၏ယဉ်ကျေးမှု၊ လူမှုရေးစံနှုန်းစံညွှန်းများနှင့် အညီ လေးလေးစားစား ဆက်ဆံပါ။
- အခွင့်အရေးများ**
  - » လူအများ ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းမပြုဘဲ အကူအညီများကို မျှမျှတတရရှိအောင် လုပ်ဆောင်ပေးပါ။
  - » လူအများကို ၎င်းတို့၏အခွင့်အရေးများအား တောင်းဆိုရန်နှင့် အကူအညီများကို ရရှိနိုင်ရန် ကူညီပါ။
  - » သင်ကြိုတွေ့ဆက်ဆံနေရသောသူများ၏ အကောင်းဆုံးအကျိုးကို ရှေးရှု၍သာ ဆောင်ရွက်ပါ။

၉ ပိုမိုသိရှိလိုသည်များ ရှိပါက Sphere Protection Chapter, Sphere Project (၂၀၁၁) ကိုကြည့်ပါ။

သင့်လုပ်ဆောင်ချက်များအားလုံးနှင့် သင့်တွေ့ကြုံနေရသူများအားလုံး၏ အသက်အရွယ်၊ လိင်အမျိုးအစား၊ တိုင်းရင်းသားစသည်ဖြင့် နောက်ခံအကြောင်းအရာများ မည်သို့ပင် ဖြစ်နေစေကာမူ ဤ အခြေခံသဘောတရားများကို စိတ်ထဲတွင် မှတ်သားထားပါ။ ဤအခြေခံသဘောတရားများသည် သင့်ယဉ်ကျေးမှုအခြေအနေများအရ မည်သို့ အဓိပ္ပါယ်သက်ရောက်သည်ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။ ကျင့်ဝတ်စည်းကမ်းများ သတ်မှတ်ထားသော အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုတွင် သင့်လုပ်ကိုင်လျှင် သို့မဟုတ် စေတနာ့ဝန်ထမ်းအဖြစ် လုပ်ဆောင်လျှင် သင့်အဖွဲ့အစည်း၏ ကျင့်ဝတ်စည်းကမ်းများကို အချိန်တိုင်း သိရှိလိုက်နာပါ။

လူတစ်ဦးတစ်ယောက်အား နောက်ထပ်ထိခိုက်နှစ်နာခြင်း မရှိစေရန် တတ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံး စောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်ရန်နှင့် ၎င်းတို့၏ အကောင်းဆုံး အကျိုးစီးပွားအတွက်သာ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ရန်အလို့ငှာ ကျွန်ုပ်တို့သည် အောက်ပါ ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ ဆောင်ရန်နှင့် ရှောင်ရန်များကို လမ်းညွှန်ချက်အနေဖြင့် တင်ပြလိုပါသည်။

## လိုက်နာပါ ✓

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

## ရှောင်ကြဉ်ပါ ✗

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



လူတစ်ယောက်၏ ယဉ်ကျေးမှုကို ထည့်သွင်း စဉ်းစားသည့်အနေဖြင့် သင့်လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာများကို လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲပါ

ဖြစ်ရပ်ဆိုးနှင့်ကပ်ဘေးတစ်ခုဖြစ်သည့်အခါတိုင်း ဘေးသင့်ပြည်သူများကြားတွင် လူနည်းစုသော်လည်းကောင်း၊ ခွဲခြားပစ်ပယ်ခံထားရသူများသော်လည်းကောင်း အမျိုးမျိုးသော ယဉ်ကျေးမှု နောက်ခံရှိသူများ ပါဝင်တတ်သည်။ ယဉ်ကျေးမှုဟူသည် ကျွန်ုပ်တို့ လူအများအား ဆက်ဆံပုံနှင့် ပြောဆိုလုပ်ကိုင်ရန် မည်သည့်က သင့်လျော်သည်၊ မသင့်လျော်သည်ကို ဆုံးဖြတ်ပေးသည်။ ဥပမာ- အချို့ယဉ်ကျေးမှုများတွင် လူတစ်ယောက်သည် မိသားစုဝင်မဟုတ်သူတစ်ဦးနှင့် ခံစားချက်များ မျှဝေသည့်ထုံးစံ မရှိပါ။ သို့မဟုတ် အမျိုးသမီးများသည် အမျိုးသမီးများနှင့်သာ ပြောဆိုဆွေးနွေးရန် သင့်တော်သည်။ သို့မဟုတ် အချို့ဝတ်စားပုံ သို့မဟုတ် ဖုံးကွယ်ပုံ နည်းလမ်းများသည် အလွန်အရေးကြီးနိုင်ပါသည်။

သင်သည် သင်နှင့်နောက်ခံဇာတ်ကြောင်းမတူသူများနှင့် အလုပ်အတူ တွဲလုပ်ရနိုင်ပါသည်။ ကူညီပေးသူတစ်ဦးအနေဖြင့် သင့်ကိုယ်ပိုင် ယဉ်ကျေးမှု နောက်ကြောင်းနှင့် ယုံကြည်မှုများကို သိရှိထားရန်အရေးကြီးပြီး သို့မှသာ သင်၏ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးဘက်လိုက်မှုများကို ဖယ်ထုတ်ထားနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ သင်ကူညီပေးနေသူများအား အသင့်လျော်ဆုံးနှင့် သက်သောင့်သက်သာအရှိဆုံး နည်းလမ်းများဖြင့် ကူညီပေးပါ။

အရေးပေါ် အခြေအနေတစ်ခုချင်းစီတိုင်းသည် ထူးခြားကွဲပြားပါသည်။ ဤလမ်းညွှန်ချက်ကို အသုံးပြုသည့်အခါ ဒေသအလိုက် လူမှုရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှု စံသတ်မှတ်ချက်များနှင့် လိုက်လျောညီထွေရှိပါစေ။ မတူညီသော ယဉ်ကျေးမှုအမျိုးမျိုးတွင် PFA ပေးရန်အတွက် သင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားနိုင်မည့် မေးခွန်းများကို အောက်ပါဇယားကွက်တွင် ကြည့်ရှုနိုင်ပါသည်။



**မတူညီသော ယဉ်ကျေးမှုအမျိုးမျိုးတွင် PFA ပေးရန်ပြင်ဆင်သည်နှင့် အောက်ပါမေးခွန်းများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ -**

<b>အဝတ်အစား</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» ကျွန်ုပ်တို့သည် လေးစားသည့်သဘော သက်ရောက်စေရန် သီးခြားပုံစံတစ်ခုဖြင့် ဝတ်ဆင်ရန် လိုအပ်ပါသလား။</li> <li>» ဘေးသင့်သူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် ထုံးတမ်းစဉ်လာများကို ထိန်းသိမ်းရန် သီးခြားဝတ်စားဆင်ယင်မှုများ လိုအပ်ပါသလား။</li> </ul>
<b>ဘာသာစကား</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» ဤယဉ်ကျေးမှုတွင် ဓလေ့ထုံးစံအရ လူများကို နှုတ်ဆက်သည့် နည်းလမ်းမှာ မည်သို့ရှိသနည်း။</li> <li>» မည်သည့်ဘာသာစကားကို သင် ပြောကြားသနည်း။</li> </ul>
<b>ကျားမသဘာဝ၊ အသက်အရွယ်နှင့် လုပ်ပိုင်ခွင့်</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» ဘေးသင့်အမျိုးသမီးများကို အမျိုးသမီးကူညီပေးသူများကသာ ချဉ်းကပ်သင့်ပါသလား။</li> <li>» ကျွန်ုပ်တို့ မည်သူထံ ချဉ်းကပ်ရမည်နည်း။ (တစ်နည်းဆိုရလျှင် မိသားစု သို့မဟုတ် ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်း၏ အကြီးအကဲထံ ချဉ်းကပ်ရမည်လား။)</li> </ul>

### ထိတွေ့ခြင်းနှင့် အပြုအမူ

- » လူအများအား ထိတွေ့ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ပုံမှန် လေ့လာထုံးစံများမှာ အဘယ်နည်း။
- » လူတစ်ဦး၏လက်ကိုကိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် ပန်းကို ဆုပ်ကိုင်ခြင်းသည် သင့်လျော်ပါသလား။
- » သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ ကလေးသူငယ်များ၊ အမျိုးသမီးများ သို့မဟုတ် အခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံသည့် အပြုအမူနှင့်ပတ်သက်၍ ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့် ထူးခြားသော အကြောင်းအရာများ ရှိပါသလား။

### ယုံကြည်မှုများနှင့် ဘာသာရေး

- » ဘေးဒဏ်သင့်သူများကြားတွင် မည်သူများသည် ကွဲပြားနေသော လူမျိုးစုနှင့် ဘာသာရေးဆိုင်ရာ အဖွဲ့များဖြစ်ပါသနည်း။
- » ဘေးဒဏ်သင့်သူများအတွက် မည်သည့်ယုံကြည်မှု သို့မဟုတ် အလေ့အကျင့်များသည် အရေးကြီးသနည်း။
- » ၎င်းတို့သည် ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်များကို မည်သို့နားလည်နိုင်သနည်း သို့မဟုတ် ရှင်းပြနိုင်သနည်း။

## ၂.၃ အခြားအရေးပေါ် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှု နည်းလမ်းများကို မျက်ခြည်မပြတ် စောင့်ကြည့်ပါ

PFA သည် ကြီးမားသော လူသားချင်း စာနာထောက်ထားမှုဆိုင်ရာ အရေးပေါ်အခြေအနေများအတွက် ပိုမိုကျယ်ပြန့်သော



တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှု၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ် ဖြစ်သည် (IASC, ၂၀၀၇)။ လူပေါင်းရာနှင့်ချီ၍ သို့မဟုတ် ထောင်နှင့်ချီ၍ ထိခိုက်မှုကြုံရသည့်အခါ မတူညီသော အရေးပေါ်တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှုနည်းလမ်း အမျိုးမျိုး အသုံးပြုရမည်ဖြစ်သည်။ ဥပမာ- ရှာဖွေရေးနှင့်ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းများ၊ အရေးပေါ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးမှု၊ ခိုလှုံ့ရန်နေရာ၊ အစားအသောက်ဖြန့်ဝေပေးခြင်းနှင့် မိသားစုဝင်များအား ရှာဖွေပေးခြင်း၊ ကလေးသူငယ်ကာကွယ်ပေးရေး လုပ်ငန်းများ။ တစ်ခါတစ်ရံတွင် ကူညီပေးရေးလုပ်သားများနှင့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအတွက် မည်သည့်ဝန်ဆောင်မှုများ မည်သည့်နေရာတွင် ရရှိနိုင်သည်ကို အတိအကျသိရှိရန် အခက်အခဲရှိနိုင်ပါသည်။ ယင်းမှာ အစုလိုက်အပြုံလိုက် ကပ်ဘေးသင့်ချိန်နှင့် ကျန်းမာရေးနှင့် အခြားဝန်ဆောင်မှုများပေးရန်အတွက် ပြည့်ပြည့်ဝဝ အသုံးချနိုင်မည့် အခြေခံအဆောက်အအုံများ မရှိသည့်နေရာများတွင် ဖြစ်လေ့ရှိပါသည်။



မည်သည့်ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ပံ့ပိုးမှုများရရှိနိုင်သည်ကို သိရှိစေအောင် လုပ်ထားပါ။ သို့မှသာ သင် ကူညီပေးနေသူများအား အချက်အလက်များ မျှဝေပေးနိုင်မည်ဖြစ်ကာ လက်တွေ့အကူအညီများ မည်သို့ရယူနိုင်ကြောင်း ပြောပြနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

## ဖြစ်ရပ်ဆိုးအခြေအနေတစ်ခုကို တုံ့ပြန်ဖြေရှင်းရန် ပြင်ဆင်သည့်အခါတိုင်း -

- » ယင်းအရေးပေါ်အခြေအနေကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းလျက်ရှိသည့် သက်ဆိုင်ရာ အာဏာပိုင်များ၏ ညွှန်ကြားချက်ကို လိုက်နာပါ။
- » လူအများကို ကူညီပေးနိုင်ရန် မည်သည့် အရေးပေါ် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှုများ စီစဉ်ထားသည်နှင့် မည်သည့်ရင်းမြစ်များ ရရှိနိုင်သည်ကို သိရှိအောင်လုပ်ထားပါ။
- » ရှာဖွေရေးနှင့် ကယ်ဆယ်ရေးလမ်းကြောင်း သို့မဟုတ် အရေးပေါ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဝန်ထမ်းများ သွားရာလမ်းကြောင်းများကို ပိတ်မထားမိပါစေနှင့်၊ ပြီးလျှင်
- » သင့်တာဝန်နှင့် သင်လုပ်ပေးနိုင်သည့် အတိုင်းအတာကို သိရှိပါစေ။

PFA ပေးရန်အတွက် "လူမှုစိတ်ပိုင်းပညာ" တတ်ကျွမ်းမှုတစ်ခုခု ရှိထားရန်မလိုအပ်ပါ။ သို့သော်လည်း သင်သည် အရေးပေါ်ဖြစ်နေသောရပ်ဝန်းများတွင် ကူညီပေးလိုပါက သင်သည် အဖွဲ့အစည်းတစ်ခု သို့မဟုတ် ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်း အုပ်စုတစ်ခုနှင့် ပူးပေါင်းလုပ်ကိုင်ရန် အကြံပေးလိုပါသည်။ သင်တစ်ဦးတည်း လုပ်ကိုင်မည်ဆိုပါက သင်ကိုယ်တိုင် အန္တရာယ်ကြုံတွေ့နိုင်ခြင်း၊ ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်မှုများအပေါ် ထိခိုက်စေနိုင်ခြင်းနှင့် ဘေးသင့်သူများအား ၎င်းတို့လိုအပ်သော ရင်းမြစ်များနှင့် ပံ့ပိုးမှုများ မထောက်ပံ့ပေးနိုင်ခြင်းများ ဖြစ်နိုင်သည်။

## ၂.၄ မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်ပါ

တာဝန်သိသိ ကူညီပေးခြင်းဆိုသည်မှာမိမိကိုယ်တိုင်၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ကြံ့ခိုင်ရေးအား ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်ခြင်း ဟုလည်း အဓိပ္ပါယ်သက်ရောက်သည်။ ကူညီပေးသူတစ်ဦးအနေဖြင့် ဖြစ်ရပ်ဆိုးတစ်ခု တွင်ကြုံတွေ့ရသည့်အရာများသည် သင့်အပေါ် သက်ရောက်မှုရှိနိုင်သည် သို့မဟုတ် သင်သော်လည်းကောင်း၊ သင့်မိသားစုသော်လည်းကောင်း ယင်းအဖြစ်အပျက်ကြောင့်တိုက်ရိုက် သက်ရောက်မှု ရှိနိုင်သည်။ သင်ကိုယ်တိုင် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရန်အတွက် အထူးဂရုစိုက်ရန် နှင့်အခြားသူများအား ကူညီပေးနိုင်ရန် စိတ်ရော ကိုယ်ပါ ကြံ့ခိုင်မှု ရှိနေရန် အရေးကြီးပါသည်။ သင်သည် အခြားသူများအား အကောင်းဆုံး စောင့်ရှောက်ပေးနိုင်ရန် မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ပါ။ အဖွဲ့ တစ်ခုတွင် လုပ်ဆောင်နေသည်ဆိုလျှင်နေသည် ဆိုလျှင် အခြားကူညီပေးသူများ၏ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးကိုလည်း သတိပြုပါ။ (စောင့်ရှောက်ပေးသူများအတွက် ပြုစောင့်ရှောက်နည်း ပိုမိုသိရှိလိုပါက အခန်း ၄ ကို ကြည့်ပါ။)



⁹ ပိုမိုသိရှိလိုသည်များ ရှိပါက Sphere Protection Chapter, Sphere Project (၂၀၁၁) ကိုကြည့်ပါ။



# အခန်း ၃

## PFA ပေးခြင်း



# ဤအခန်းတွင် ကျွန်ုပ်တို့ ဆွေးနွေးသွားမည်မှာ -

- ၃.၁ စိတ်သောကရောက်နေသူများနှင့် ကောင်းစွာ ဆက်ဆံပြောဆိုခြင်း။
- ၃.၂ ကူညီပေးရန် ပြင်ဆင်ခြင်း။
- ၃.၃ PFA လုပ်ဆောင်ချက် အခြေခံသဘောတရားများဖြစ်သော ကြည့်မြင်ပုံ၊ နားထောင်ပုံနှင့် ချိတ်ဆက်ပုံ။
- ၃.၄ သင့်ကူညီပေးမှုကို အဆုံးသတ်ခြင်း။
- ၃.၅ ဖြစ်ရပ်ဆိုးတစ်ခုတွင် အထူးဂရုစိုက်ရန် ပိုမိုလိုအပ်နိုင်ဖွယ်ရှိသူများ။



## ၃.၁ ကောင်းစွာ ဆက်ဆံပြောဆိုခြင်း

စိတ်သောကရောက်နေသူများနှင့် ပြောဆိုဆက်ဆံသည့် နည်းလမ်းမှာ အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ ဖြစ်ရပ်ဆိုးနှင့် ကပ်ဘေးအခြေအနေတစ်ခု ကြုံတွေ့ခဲ့ရသူများသည် အလွန် စိတ်ထိခိုက်နိုင်၊ စိတ်ပူပန်နိုင်ပြီး စိတ်ရှုပ်ထွေးနေနိုင်ပါသည်။ အချို့လူများသည် အရေးပေါ်အခြေအနေအတွင်း ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့် ကိစ္စများနှင့်ပတ်သက်၍ မိမိကိုယ်ကို အပြစ်တင်ကောင်းတင်နိုင်သည်။ စိတ်တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ဖြင့် နားလည်မှုရှိကြောင်း ပြသခြင်းသည် စိတ်ဒုက္ခရောက်နေသူများအား ပို၍ ဘေးကင်းသည်၊ လိုမြဲစိတ်ချသည်၊ နားလည်မှုရှိသည်၊ အလေးထားသည်၊ သင့်လျော်စွာ စောင့်ရှောက်မှုပေးသည်ဟူ၍ ခံစားရစေနိုင်သည်။

စိတ်သောကရောက်ဖွယ် ဖြစ်ရပ်တစ်ခု ကြုံတွေ့ခဲ့ရသူသည် မိမိတို့ အဖြစ်အပျက်ကို ပြောပြကောင်း ပြောပြလိုပေမည်။ တစ်စုံတစ်ဦး၏ အဖြစ်အပျက်ကို နားထောင်ပေးခြင်းသည် ကြီးမားသော ပံ့ပိုးမှုတစ်ခုဖြစ်နိုင်သည်။ သို့သော်လည်း တစ်စုံတစ်ယောက်အား ၎င်းတို့ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည်များကို အတင်းအကျပ်ပြောပြခိုင်းခြင်းများ မပြုလုပ်မိစေရန် အရေးကြီးသည်။ အချို့လူများသည် ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်များကိုလည်းကောင်း၊ ၎င်းတို့၏ အခြေအနေများကိုလည်းကောင်း ပြောပြလိုမည် မဟုတ်ပါ။ သို့သော် သင်သည် ၎င်းတို့အနားတွင် တိတ်တိတ်ဆိတ်ဆိတ်ဖြင့်နေပြီး ၎င်းတို့ စကားပြောလိုလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ စားစရာ၊ ရေကိုသို့ လက်တွေ့ကျသော ပံ့ပိုးမှုတစ်ခုခု လိုအပ်လျှင်သော်လည်းကောင်း ကူညီပေးရန် သင်တို့ရှိနေကြောင်း သိစေပါက ၎င်းတို့အနေဖြင့် တန်ဖိုးထားမည်ဖြစ်သည်။ စကားအလွန်အကျွံမပြောပါနှင့်။ တိတ်ဆိတ်စွာနေခွင့်ပေးပါ။ တစ်ခါတစ်ရံတိတ်ဆိတ်နေခြင်းသည် လူတစ်ယောက်ကို အချိန်တစ်ခုပေးခြင်းဖြစ်ပြီး ၎င်းတို့ဆန္ဒရှိပါက မျှဝေပြောပြရန် တိုက်တွန်းပါ။

ကောင်းစွာဆက်ဆံပြောဆိုနိုင်ရန် သင်၏စကားလုံးများနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အမူအရာ နှစ်ခုစလုံးကို သတိထားပါ။ ဥပမာ အခြားသူများနှင့် ဆက်ဆံသည့် မျက်နှာအမူအရာ၊ မျက်လုံးချင်း ဆက်သွယ်မှု၊ ကိုယ်ဟန်အမူအရာနှင့်

သင်၏ထိုင်ပုံ သို့မဟုတ် မတ်တပ်ရပ်ပုံ၊ ယဉ်ကျေးမှုတစ်ခုစီတွင် ဆီလျော်ပြီး လေးစားသမှုရှိကြောင်းပြသော ကိုယ်ပိုင်ပြုမူပုံနည်းလမ်းများ သီးသန့်ရှိပါသည်။ လူတစ်ယောက်၏ ယဉ်ကျေးမှု၊ အသက်အရွယ်၊ ကျားမသဘာဝ၊ ဓလေ့ထုံးစံနှင့် ဘာသာရေးတို့ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားသည့် ဟန်ပန်အမူအရာဖြင့် ပြုမူပြောဆိုပါ။

အောက်ဖော်ပြပါ အကြံပြုချက်များသည် ပြောဆိုလုပ်ကိုင်ရာ၌ ဆောင်ရန် ရှောင်ရန်တို့ ဖြစ်ပါသည်။ အရေးအကြီးဆုံးမှာ အကူအညီ၊ စောင့်ရှောက်မှုပေးရာတွင် စိတ်အရင်းခံနှင့် ရိုးသားဖြူစင်မှုရှိရန် ဖြစ်သည်။

### ပြောဆိုလုပ်ကိုင်ရာ၌လိုက်နာရမည့်အရာများ

- » စကားပြောဆိုရန်အတွက် ပြင်ပအာရုံအနှောင့်အယှက်အနည်းဆုံးဖြစ်စေမည့် တိတ်ဆိတ်သော နေရာတစ်ခုကို ရှာဖွေပါ။
- » ကိုယ်ရေးလုံခြုံမှုကို အလေးထားပြီး လိုအပ်ပါက လူတစ်ဦး၏ အကြောင်းကို လျှို့ဝှက်ထားပေးပါ။
- » အနီးအနားတွင်နေပါ။ သို့သော် ၎င်းတို့၏ အသက်အရွယ်၊ ကျားမသဘာဝနှင့် ယဉ်ကျေးမှုတို့ပေါ် မူတည်၍ မိမိနှင့်သူကြားတွင် သင့်လျော်သော အကွာအဝေးတစ်ခုရှိပါစေ။
- » သင်နားထောင်နေကြောင်း သိရှိပါစေ။ ဥပမာ- သင့်ခေါင်းကို ညိတ်ပြခြင်း သို့မဟုတ် "အင်း" ဟု ပြောပါ။
- » စိတ်ရှည်မှုနှင့် တည်ငြိမ်မှုရှိပါစေ။
- » သတင်းအမှန်ရှိလျှင် ပြောပြပေးပါ။ သင်သိသည့်အကြောင်းအရာများနှင့် မသိသည့်အကြောင်း အရာများနှင့်ပတ်သက်၍ ရိုးသားပါ။ "ကျွန်ုပ်မသိပါ။ သို့သော် သင့်အတွက် ကျွန်ုပ် ကြိုးစား၍ရှာဖွေပေးပါမည်။"
- » လူတစ်ယောက်နားလည်နိုင်သည့်ပုံစံဖြင့် အချက်အလက်များ ပေးပါ- ရိုးရိုးရှင်းရှင်းဖြစ်ပါစေ။
- » ၎င်းတို့ခံစားနေရသော ခံစားချက်များ၊ ဆုံးရှုံးမှုများ သို့မဟုတ် အိုးအိမ်ဆုံးရှုံးခြင်း သို့မဟုတ် ချစ်ရသူများ ဆုံးရှုံးခြင်းကဲ့သို့ ၎င်းတို့ပြောပြသော အရေးကြီးသော အချက်အလက်များကို အသိအမှတ်ပြုပါ။ "ကျွန်ုပ် စိတ်မကောင်းပါဘူး။ သင့်အတွက် အလွန်ဝမ်းနည်းစရာကောင်းနေမည်ကို ကျွန်ုပ်ခန့်မှန်းနိုင်ပါသည်။"
- » လူတစ်ယောက်၏ အားသာချက်များနှင့် ၎င်းတို့မှ မိမိကိုယ်မိမိ ကူညီစောင့်ရှောက်ပုံများကို အသိအမှတ်ပြုပါ။
- » တိတ်ဆိတ်စွာ နေခွင့်ပြုလိုက်ပါ။

### ပြောဆိုလုပ်ကိုင်ရာ၌ ရှောင်ကြဉ်ရမည့်အရာများ

- » တစ်စုံတစ်ယောက်အား ၎င်းတို့၏ ဇာတ်ကြောင်းကို အတင်းအကျပ်မပြောခိုင်းပါနှင့်။
- » လူတစ်ယောက်စကားပြောနေသည်ကို ဖြတ်မပြောပါနှင့် သို့မဟုတ် အမြန်မပြောခိုင်းပါနှင့်။ (ဥပမာ သင့်နားရီကို ကြည့်ခြင်း သို့မဟုတ် စကားကို မြန်မြန်ပြောခြင်းများ မလုပ်ပါနှင့်။)
- » သင့်လျော်မှန်း မသေချာပါက လူတစ်ယောက်ကို မထိပါနှင့်။
- » ၎င်းတို့လုပ်ခဲ့သည့်ကိစ္စများကိုသော်လည်းကောင်း၊ မလုပ်ခဲ့သည့်ကိစ္စများကိုသော်လည်းကောင်း၊ ၎င်းတို့ခံစားရသည့်များကိုလည်းကောင်း မဝေဖန်ပါနှင့်။ ရှောင်ရန် - "သင် ယင်းသို့ မခံစားသင့်ဘူး" သို့မဟုတ် "သင် ကံကောင်း၍ အသက်ရှင်ကျန်ရစ်ခဲ့သည်ဟု တွေးသင့်သည်။"
- » သင်မသိသည့်ကိစ္စများကို ဖန်တီးပြောဆိုခြင်း မပြုပါနှင့်။
- » ပညာရပ်ဆန်လွန်းသော အသုံးအနှုန်းများ မသုံးပါနှင့်။
- » ၎င်းတို့အား တခြားသူများ၏ အဖြစ်အပျက်များကို မပြောပါနှင့်။
- » မိမိကိုယ်ပိုင် ပြဿနာများအကြောင်း မပြောပါနှင့်။
- » မှားယွင်းနေသော ကတိများ သို့မဟုတ် မှားယွင်းအာမခံချက်များ မပေးပါနှင့်။
- » သင်သည် ၎င်းတို့အတွက် ပြဿနာများအားလုံးကို ဖြေရှင်းပေးရမည်ကဲ့သို့ မတွေးပါနှင့်။ မပြုမူပါနှင့်။
- » လူတစ်ယောက်၏ အားသာချက်နှင့် မိမိဘာသာ စောင့်ရှောက်နိုင်သည့်အသိစိတ်တို့ကို မဖယ်ရှားပစ်ပါနှင့်။
- » လူအများအကြောင်းပြောရာတွင် အဆိုပြင်သော အသုံးအနှုန်းများ မသုံးပါနှင့် (ဥပမာ- ၎င်းတို့အား "အရူး" သို့မဟုတ် "အပေါ့" စသည်ဖြင့် မခေါ်ပါနှင့်။)

သင့်အနေဖြင့် နောက်စာမျက်နှာများတွင် ဖော်ပြထားသည့် PFA လုပ်ဆောင်ချက် အခြေခံသဘောတရားများဖြစ်သော - ကြည့်မြင်ပုံ၊ နားထောင်ပုံနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးပုံ တို့ကို စိတ်တွင်မှတ်သားထားပြီး ကောင်းသောဆက်ဆံရေးတစ်ခုကို ထိန်းသိမ်းပါ။

# ၃.၂ ပြင်ဆင်ပါ - အခြေအနေကို လေ့လာပါ

## ပြင်ဆင်ပါ

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



အခန်း ၃

ဖြစ်ရပ်ဆိုးများမှာ ကသောင်းကနင်းဖြစ်နိုင်ပြီး အရေးပေါ်လုပ်ဆောင်ရန် လိုအပ်သည်။ သို့သော်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါက အရေးပေါ်အခြေအနေဖြစ်ရာ နေရာတစ်ခုသို့ မသွားရောက်မီ ယင်းအခြေအနေနှင့် ပတ်သက်၍ တိကျသည့် အချက်အလက်များကို ရရှိအောင် ကြိုးစားပါ။ အောက်ပါ မေးခွန်းများကို စဉ်းစားကြည့်ပါ -



# အရေးပေါ်အခြေအနေဖြစ်ရာ နေရာတစ်ခုသို့ မသွားရောက်မီ အောက်ပါတို့ကို လေ့လာပါ -

## အရေးကြီးသော မေးခွန်းများ

### အရေးပေါ် အခြေအနေ

- » ဘာဖြစ်ခဲ့ပါသနည်း။
- » မည်သည့်နေရာ မည်သည့်အချိန်တွင် ဖြစ်ပွားခဲ့သနည်း။
- » လူပေါင်းမည်မျှ ထိခိုက်ခံရနိုင်ဖွယ်ရှိပြီး ၎င်းတို့မှာ မည်သူတို့ ဖြစ်သနည်း။

### ရရှိနိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ပံ့ပိုးမှုများ

- » အရေးပေါ်ဆေးဝါးပြုစောင့်ရှောက်မှု၊ စားစရာ၊ ရေ၊ ခိုလှုံ့ရာ သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်များ ပြန်လည်ရှာဖွေပေးခြင်းကဲ့သို့ အခြေခံလိုအပ်ချက်များကို မည်သူများက ဖြည့်ဆည်းပေးနေသနည်း။
- » ထိုဝန်ဆောင်မှုများကို မည်သည့်နေရာများမှ မည်သို့ရယူနိုင်မည်နည်း။
- » အခြားမည်သူများက ကူညီပေးနေပါသနည်း။ ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်း များတွင် ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်းမှအဖွဲ့ဝင်များ ပါဝင်ပါသလား။

### ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး၊ လုံခြုံရေး ပြဿနာများ

- » အရေးပေါ် အခြေအနေပြီးဆုံးသွားပြီလား သို့မဟုတ် ဆက်လက်ဖြစ်နေဆဲဖြစ်ပါသလား။ ဥပမာ ငလျင်တစ်ခုနောက်မှ နောက်ဆက်တွဲဖြစ်ရပ်တစ်ခု သို့မဟုတ် ဆက်လက်ဖြစ်ပွားလျက်ရှိသော ပဋိပက္ခ။
- » သောင်းကျန်းသူများ၊ မြေမြှုပ်မိုင်းများ သို့မဟုတ် အခြေခံအဆောက်အအုံများ ပျက်စီးခြင်းကဲ့သို့ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် မည်သည့်အန္တရာယ်များ ရှိနိုင်သနည်း။
- » လုံခြုံမှုမရှိသောကြောင့် (ဥပမာ- သိသာထင်ရှားသော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အန္တရာယ်များ) သို့မဟုတ် ဝင်ခွင့်မပြုထားသောကြောင့် မဝင်ရသော နယ်မြေများ ရှိပါသလား။




ဤအရေးပါသော ပြင်ဆင်ရေးမေးခွန်းများသည် သင်သွားရောက်ရမည့် အခြေအနေကို နားလည်နိုင်ရန်၊ PFA အား ပိုမိုထိထိရောက်ရောက် ပေးရန်နှင့် သင်၏ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုအတွက် ပိုမိုသိရှိနိုင်စေရန် ကူညီပေးပါသည်။




၃-၃

# PFA ၏ လုပ်ဆောင်ချက် အခြေခံသဘောတရားများ ဖြစ်သော - ကြည့်မြင်ပုံ၊ နားထောင်ပုံနှင့် ချိတ်ဆက်ပုံ

PFA ၏ အခြေခံ လုပ်ဆောင်ချက် သဘောတရားသုံးခုမှာ - ကြည့်မြင်ပုံ၊ နားထောင်ပုံနှင့် ချိတ်ဆက်ပုံတို့ဖြစ်သည်။ ဤ အခြေခံလုပ်ဆောင်ချက် သဘောတရားများမှာ သင်၏ အရေးပေါ် အခြေအနေတစ်ခုကို ရှုမြင်ပုံနှင့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းကင်း ဝင်ရောက်ပုံ၊ ဘေးသင့်သူများအား ချဉ်းကပ်ပုံနှင့် ၎င်းတို့၏ လိုအပ်ချက်များကို နားလည်ပြီး လက်တွေ့ပံ့ပိုးမှုများနှင့် သတင်းအချက်အလက်များအား ချိတ်ဆက်ပုံ စသည်တို့ကို လမ်းညွှန်ပေးရန် ကူညီပေးသည်။ (အောက်ပါဇယားကို ကြည့်ပါ)

<p><b>ကြည့်ပါ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအတွက် စစ်ဆေးပါ။</li> <li>» အခြေခံ လိုအပ်ချက်များကို အရေးတကြီးလိုအပ်နေကြောင်း သိသာနေသည့်လူများကို စစ်ဆေးပါ။</li> <li>» ပြင်းပြင်းထန်ထန် သောကမိစီးနေသော တန်ပြန်တုံ့ပြန်မှုရှိသူများကို စစ်ဆေးပါ။</li> </ul>	
<p><b>နားထောင်ပါ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» ပံ့ပိုးမှုလိုအပ်နေသူများကို ချဉ်းကပ်ပါ။</li> <li>» လူများ၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် ပြဿနာများကို မေးမြန်းပါ။</li> <li>» လူအများ ပြောပြသည်ကို နားထောင်ပြီး ၎င်းတို့ စိတ်တည်ငြိမ်သွားစေရန် ကူညီပေးပါ။</li> </ul>	
<p><b>ချိတ်ဆက်ပါ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» လူများ၏ အခြေခံလိုအပ်ချက်များနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများရရှိစေရန် ကူညီပေးပါ။</li> <li>» လူအများအား ပြဿနာများ ဖြေရှင်းနိုင်အောင် ကူညီပေးပါ။</li> <li>» သတင်းအချက်အလက်များ ပေးပါ။</li> <li>» လူအများအား သူတို့ချစ်ခင်သူများ၊ လူမှုအကူအညီများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးပါ။</li> </ul>	

အခန်း ၃

<p><b>ကြည့်ပါ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအတွက် စစ်ဆေးပါ။</li> <li>» အခြေခံ လိုအပ်ချက်များကို အရေးတကြီးလိုအပ်နေကြောင်း သိသာနေသည့်လူများကို စစ်ဆေးပါ။</li> <li>» ဆိုးဆိုးရွားရွား သောကမိစီးနေသော တန်ပြန်တုံ့ပြန်မှုရှိသူများကို စစ်ဆေးပါ။</li> </ul>	
-----------------------	---	---

အရေးပေါ် အခြေအနေများသည် လျင်မြန်စွာ ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။ အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခုအတွင်းသို့ သင်မဝင်ရောက်မီ သိရှိထားသော အကြောင်းအရာများသည် ထိုနေရာသို့ ရောက်ရှိချိန်တွင် တွေ့ရသည့်အရာများနှင့် ကွဲလွဲနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် - အခိုက်အတန့်မျှဖြစ်စေကာမူ - အကူအညီမပေးမီ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို လှည့်ပတ်ကြည့်ရှုရန်အတွက် အချိန်ပေးရန် အရေးကြီးပါသည်။ သင်သည် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ချိန်မရဘဲ အရေးပေါ် အခြေအနေတစ်ခုအတွင်း ရုတ်တရက်ရောက်ရှိသွားသည်ဆိုလျှင် လျင်မြန်စွာ ကြည့်ရှုစေလိုပါသည်။ ဤအချိန်များသည် သင်တစ်ခုခု မပြုလုပ်မီ တည်ငြိမ်မှု ရှိစေရန်၊ အန္တရာယ်ကင်းကင်း ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်နှင့် စဉ်းစားနိုင်ရန် အခွင့်အရေးတစ်ခုပေးနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို "ကြည့်ရှု"ရာတွင် အရေးပါသော သတင်းအချက်အလက်များကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားနိုင်ရန်အတွက် အောက်ပါ မေးခွန်းဇယားကို ကြည့်ပါ။

# ကြည့်ပါ

## လုံခြုံရေး

## မေးခွန်းများ

## အရေးပါသောသတင်း

### အချက်အလက်

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

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

## အရေးပေါ်အခြေခံလိုအပ်ချက်များသိသိသာသာလိုအပ်နေသော လူများ

- » တစ်စုံတစ်ယောက်သည် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရထားပြီး အရေးပေါ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကူအညီ လိုအပ်နေသည်ပုံ ပေါ်နေပါသလား။
- » တစ်စုံတစ်ယောက်သည် ပိတ်မိနေခြင်း သို့မဟုတ် လတ်တလော အန္တရာယ်ကျရောက်ခြင်းကဲ့သို့ ကယ်ဆယ်ရေးအကူအညီ လိုအပ်နေသည်ပုံ ပေါ်နေပါသလား။
- » တစ်စုံတစ်ယောက်သည် ရာသီဥတုဒဏ်မှ ကာကွယ်ပေးရန်၊ စုတ်ပြုနေသော အဝတ်အစားများကဲ့သို့ အရေးပေါ် အခြေခံလိုအပ်ချက်များ သိသိသာသာလိုအပ်နေပါသလား။
- » ခွဲခြားသက်ဆိုင်ခြင်းနှင့် အကြမ်းဖက်ခံရခြင်းတို့မှ ကာကွယ်ပေးရန် အခြေခံဝန်ဆောင်မှုများနှင့် အထူးဂရုစိုက်မှု များရရှိရန်အတွက် မည်သူတို့ အကူအညီ လိုအပ်နေသနည်း။
- » အခြားမည်သူများက ကျွန်ုပ်အား ကူညီပေးနိုင်မည်နည်း။

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

## ဆိုးဆိုးရွားရွားသောကပ်စီးနေသော တန်ပြန်တုံ့ပြန်မှုရှိသူများ

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

မည်သူတို့သည် PFA ကြောင့် အကျိုးကျေးဇူးရရှိနိုင်ပြီး အကောင်းဆုံး ကူညီပေးနိုင်မည်နည်းလမ်းများကို စဉ်းစားပါ။

လူအများသည် အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခုကို နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးဖြင့် တုံ့ပြန်နိုင်သည်။ အရေးပေါ် အခြေအနေအပေါ် စိတ်သောကရောက်စွာဖြင့် တုံ့ပြန်ပုံ နမူနာများမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်သည်-

- » ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများ (ဥပမာ- တုန်နေခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ အလွန်ပင်ပန်းနေသည်ဟု ခံစားရခြင်း၊ အစာစားချင်စိတ် မရှိခြင်း၊ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း)
- » ငိုနေခြင်း၊ ဝမ်းနည်းနေခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ ပူဆွေးခြင်း
- » ပူပင်သောက၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း
- » သတိနှင့်နေခြင်း သို့မဟုတ် ကြောက်ရွံ့နေခြင်း
- » မကောင်းသော ဖြစ်ရပ်တစ်ခုဖြစ်တော့မည်ဟု စိုးရိမ်ပူပင်ခြင်း
- » အိပ်မပျော်ခြင်း၊ အိပ်မက်ဆိုးမက်ခြင်း
- » စိတ်ဆိုးခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း
- » အပြစ်ရှိသည်ဟု ခံစားရခြင်း ၊ ရက်ရွံ့ခြင်း( ဥပမာ- အသက်ရှင် ကျန်ရစ်ခဲ့ခြင်းကြောင့် သို့မဟုတ် အခြားသူများကို မကူညီမိခြင်းကြောင့် သို့မဟုတ် မကယ်တင်ခဲ့မိခြင်းကြောင့်)
- » စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း၊ စိတ်ခံစားချက်ကြောင့် ဆွံ့အသွားခြင်း သို့မဟုတ် အဖြစ်မှန်ကို မခံစားမိခြင်း သို့မဟုတ် တွေ့ဝေသွားခြင်း
- » အထီးကျန်နေဟန်ရှိခြင်း သို့မဟုတ် မင်သက်ဝင်သွားခြင်း (မလှုပ်ရှားတော့သော)
- » အခြားသူများကို တုံ့ပြန်မှုမရှိခြင်း၊ စကားလုံးဝမပြောခြင်း
- » စဉ်းစားမရဖြစ်ခြင်း (ဥပမာ မိမိအမည်ကိုပင် မမှတ်မိတော့ဘဲ ၎င်းတို့ မည်သည့်နေရာမှ လာသည်၊ မည်သို့ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်တို့ကို မသိရှိခြင်း)
- » မိမိကိုယ်ကို သို့မဟုတ် မိမိတို့၏ ကလေးများကို မစောင့်ရှောက်နိုင်ခြင်း (ဥပမာ- မစားတော့ခြင်း၊ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ဆုံးဖြတ်ချက်မျိုးကိုပင် မချမှတ်နိုင်ခြင်း)



အချို့လူများသည် အနည်းငယ်လောက်သာ စိတ်သောကရောက်နိုင်သည် သို့မဟုတ် လုံးဝ စိတ်သောကမရောက်သည်လည်း ဖြစ်နိုင်သည်။

လူအများစုသည် အချိန်ကြာလာသည်နှင့် ပြန်လည်အဆင်ပြေလာမည်ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် ၎င်းတို့၏ အခြေခံ လိုအပ်ချက်များ ပြန်လည်ရရှိလာပြီး ၎င်းတို့အနီးဝန်းကျင်မှ လူများ၏ အကူအညီများကိုသို့ ပံ့ပိုးမှုများနှင့်/သို့မဟုတ် PFA တို့ရရှိလျှင် ဖြစ်သည်။ သို့သော် ပြင်းထန်သော သို့မဟုတ် ကာလရှည်ကြာသော စိတ်သောကဖိစီးသည့် တန်ပြန်တုံ့ပြန်မှုရှိသူများမှာ PFA အပြင် အခြားပံ့ပိုးမှုများ ပိုမိုလိုအပ်နိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် ၎င်းတို့၏ နေ့စဉ်ဘဝတွင် ကောင်းစွာ လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်း မရှိလျှင် သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်ကို သို့မဟုတ် အခြားသူများကို အန္တရာယ်ဖြစ်လျှင် ဖြစ်သည်။ ဆိုးဆိုးရွားရွား သောကရောက်နေသူများအား တစ်ဦးတည်းမထားခဲ့ရန်နှင့် ၎င်းတို့၏ တန်ပြန်တုံ့ပြန်မှုများ ပြေလျော့သွားချိန်အထိ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်း၊ ဒေသခေါင်းဆောင် သို့မဟုတ် ယင်းနယ်မြေရှိ ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်း အဖွဲ့ဝင်များထံမှ အကူအညီများရရှိချိန်အထိ ၎င်းတို့ကို အန္တရာယ်ကင်းအောင် စောင့်ရှောက်ထားပါ။

ထို့အပြင် ဘေးသင့်သူများကြားတွင် စောင့်ရှောက်ရန်နှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအတွက် အထူးဂရုစိုက်မှု ပိုမိုလိုအပ်လျက် ရှိနေသူများကို ရှာပါ။


## အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခုတွင် အထူးစောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်နိုင်သူများ (အပိုင်း ၃.၅ ကြည့်ရန်)-

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



**နားထောင်ပါ**

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



သင်ကူညီပေးနေသူများ၏ ပြောစကားများကို သေသေချာချာ နားစိုက်ထောက်ကြွင်းသည် ၎င်းတို့ စိတ်အေးအေးထားနိုင်အောင် ကူညီပေးရန်၊ သင့်လျော်သော ကူညီပေးမှုများ ပေးနိုင်ရန်အတွက် ၎င်းတို့၏ အခြေအနေ၊ လိုအပ်ချက်များကို နားလည်စေဖို့ရာ မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါသည်။ အောက်ပါတို့ဖြင့် နားထောင်ရန် သင်ယူပါ-

- » မျက်လုံး >> ဤပုဂ္ဂိုလ်အပေါ် သင်၏ အာရုံစိုက်မှု အပြည့်အဝပေးခြင်း
- » နား >> ၎င်းတို့၏ ပြဿနာများကို အမှန်တကယ် နားထောင်ခြင်း
- » နှလုံးသား >> ဂရုတစိုက်နားထောင်ပြီး လေးစားမှုရှိကြောင်း ပြခြင်း

## ၁။ ပံ့ပိုးမှုလိုအပ်နေသူများကို ချဉ်းကပ်ပါ။

- » လူအများအား ၎င်းတို့၏ယဉ်ကျေးမှုအလိုက် လေးလေးစားစားဖြင့် ချဉ်းကပ်ဆက်ဆံပါ။
- » သင်၏ အမည်၊ အဖွဲ့အစည်းတို့ကို ပြောပြပြီး မိမိကိုယ်ကို မိတ်ဆက်ပါ။
- » သင်အကူအညီ ပေးရမည်လားဟု မေးပါ။
- » ဖြစ်နိုင်ပါက စကားပြောရန် လုံခြုံမှုရှိပြီး တိတ်ဆိတ်သော နေရာတစ်ခုကို ရှာပါ။
- » ထိုသူအား စိတ်သက်သောင့်သက်သာ ရှိစေရန် ကူညီပေးပါ- ဥပမာ ရနိုင်လျှင် ရေတစ်ခွက် တိုက်ပါ။
- » ထိုသူအား ဘေးကင်းလုံခြုံအောင် ထားနိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။
  - » အန္တရာယ်ကင်းကင်းဖြင့်လုပ်နိုင်မည်ဆိုပါက လတ်တလော ကျရောက်နိုင်သည့် ဘေးအန္တရာယ်မှ ဖယ်ရှားပေးပါ။
  - » ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ရေးလုံခြုံမှုနှင့် ဂုဏ်သိက္ခာတို့အတွက် ထိုသူ အား မိဒီယာများနှင့် ထိတွေ့မှုမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။
  - » ထိုသူမှာ အလွန်စိတ်သောက ရောက်နေသည်ဆိုလျှင် ၎င်းတို့ချည်း သီးသန့်ဖြစ်မနေစေရန် ပြုလုပ်ပေးပါ။



## ၂။ လူများ၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် ပြဿနာများကို မေးမြန်းပါ-

- » စောင် သို့မဟုတ် အဝတ်အစားများ စုတ်ပြုနေသောကြောင့်အ ကာအကွယ်တစ်ခုခု လိုအပ်ခြင်းမျိုးကဲ့သို့ အချို့လိုအပ်ချက် များမှာ သိသိသာသာလိုအပ်နေသော်လည်း လူများအား ၎င်းတို့ မည်သည်တို့ကို လိုအပ်သည်၊ မည်သည်တို့ကို ပုပင်နေသည်ကို အမြဲမေးမြန်းပါ။
- » ယခုအချိန်တွင် ၎င်းတို့အတွက် မည်သည့်အရာသည် အရေးကြီးဆုံးဖြစ်သည်ကို ရှာဖွေ၍ ၎င်းတို့၏ ဦးစားပေးအရာများကို ဖြေရှင်းပေးနိုင်ရန် ကူညီပါ။



## ၃။ လူအများ ပြောပြသည်ကို နားထောင်ပြီး ၎င်းတို့ စိတ်တည်ငြိမ်မှုရှိစေရန် ကူညီပေးပါ။

- » အနီးအနားတွင်နေပါ။
- » စကားပြောလာရန် အတင်းဖိအားမပေးပါနှင့်။
- » ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည်များကို ပြောပြလိုစိတ်ရှိလျှင် နားထောင်ပေးပါ။
- » အလွန်စိတ်သောက ရောက်နေပါက တည်ငြိမ်စေရန် ကူညီပေးပြီး ၎င်းတို့ချည်းရှိမနေစေရန် ကြိုးစားပြုလုပ်ပေးပါ။



အခန်း ၃



## လူအများအား တည်ငြိမ်မှုရရှိစေရန် ကူညီပေးပါ

အရေးပေါ် အခြေအနေတစ်ခုကိုကြုံတွေ့ရသူ အချို့သည် အလွန်စိတ်ပူပင်သောကရောက်ခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ထိခိုက်ခြင်းများ ရှိနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ထိခိုက်ခြင်းများ ခံစားရနိုင်ပါသည်။ တုန်ခါခြင်း၊ ကတုန်ကယင်ဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်း သို့မဟုတ် နှလုံးခုန်ခြင်းတို့ကဲ့သို့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တန်ပြန်တုံ့ပြန်မှုများ ကြုံတွေ့နိုင်ပါသည်။ အောက်ပါတို့သည် အလွန်သောကရောက်နေသူများအား စိတ်ရောက်ကိုယ်ပါ တည်ငြိမ်မှုရရှိစေရန် ကူညီပေးနိုင်မည့် နည်းလမ်းအချို့ဖြစ်ပါသည် -

- » သင့်လေသံအနေအထားကို အေးအေးဆေးဆေး နူးနူးညံ့ညံ့ ဖြစ်အောင်ထားပါ။
- » ယဉ်ကျေးမှုနှင့် လျော်ညီပါက သင်သည် ၎င်းတို့နှင့် စကားပြောဆိုစဉ်တွင် မျက်လုံးချင်းဆုံပြီး ပြောရန်ကြိုးစားပါ။
- » သင်သည် ၎င်းတို့အား ကူညီပေးရန်ရောက်ရှိနေခြင်းဖြစ်ကြောင်း အသိပေးပါ။ အခြေအနေအမုန်ဖြစ်သည်ဆိုပါက ၎င်းတို့ ဘေးကင်းလုံခြုံမှုရှိကြောင်း အသိပေးပါ။
- » တစ်စုံတစ်ဦးသည် ၎င်းတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်ပတ်သက်၍ လက်တွေ့ကျကျ မခံစားရခြင်း သို့မဟုတ် အဆက်ပြတ်နေခြင်းကဲ့သို့ ခံစားနေရပါက ၎င်းတို့၏ လက်ရှိပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ၎င်းတို့အား ဆက်သွယ်မိစေရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့အား အောက်ပါတို့ပြုလုပ်ရန် ခိုင်းစေခြင်းဖြင့် ပြုလုပ်နိုင်ပါသည် -
  - » ၎င်းတို့၏ ခြေဖဝါးကို ကြမ်းပြင်ပေါ်ချ၍ ခံစားကြည့်စေပါ။
  - » ၎င်းတို့၏ လက်ချောင်းများ သို့မဟုတ် လက်များကို ၎င်းတို့၏ ပေါင်အား ပုတ်ကြည့်စေပါ။
  - » ၎င်းတို့ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ စိတ်သက်သာစေမည့်အရာများကို သတိပြုခိုင်းကြည့်ပါ။ ဥပမာ- ၎င်းတို့ မြင်နိုင်သော၊ ကြားရသော သို့မဟုတ် ခံစားရသော အရာများ။ ၎င်းတို့မြင်ရာ၊ ကြားရသည့် အရာများကို ပြောပြခိုင်းပါ။
  - » ၎င်းအား မိမိအသက်ရှူပုံကို အာရုံစိုက်ရန်နှင့် အသက်ကို ဖြည်းဖြည်းဤစွာရှုရန် တိုက်တွန်းပါ။



## ချိတ်ဆက်ပါ

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



ရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခုစီတိုင်းသည် တစ်မှုထူးခြားသည်ဆိုသော်လည်း ဘေးသင့်သူများမှာ အောက်ပါဇယားကွက်တွင် ဖော်ပြထားသော အရာများကို လိုအပ်လေ့ရှိသည်။

### မကြာခင်ကလိုအပ်မှုများ -

- » ခိုလှုံ့စရာ၊ စားစရာ၊ ရေနှင့် အိမ်သာစနစ်ကဲ့သို့ အခြေခံ လိုအပ်ချက်များ။
- » ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရသူများအတွက် ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများ သို့မဟုတ် နာတာရှည်(ရေရှည်) ကျန်းမာရေး အခြေအနေများအတွက် ကူညီပေးမှု။
- » ဖြစ်ပွားခဲ့သည့် အဖြစ်အပျက်၊ ချစ်ခင်ရသူများ၊ ရရှိနိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ပတ်သက်၍ နားလည်နိုင်မည့် မှန်ကန်သော အချက်အလက်များ။
- » ချစ်ခင်ရသူများ၊ မိတ်ဆွေများနှင့် အခြားလူမှုရေးပိုင်း ပံ့ပိုးမှုများနှင့် ဆက်သွယ်ပေးခြင်း။
- » လူတစ်ယောက်၏ ယဉ်ကျေးမှု သို့မဟုတ် ဘာသာရေးနှင့်စပ်လျဉ်း၍ သီးခြားအထောက်အပံ့များ ပေးခြင်း။
- » နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးခြင်းနှင့် အရေးပါသော ဆုံးဖြတ်ချက်များတွင် ပါဝင်ခွင့်ရခြင်း။

အခန်း ၇

လူအများသည် စိတ်သောကရောက်ဖွယ် အဖြစ်အပျက်တစ်ခု ကြုံတွေ့ရပြီးနောက် ထိခိုက်လွယ်ခြင်း၊ အထီးကျန်ခြင်း သို့မဟုတ် လုပ်နိုင်စွမ်းမရှိတော့ခြင်းများ ခံစားရနိုင်ပါသည်။ အချို့အခြေအနေများတွင် ၎င်းတို့၏ နေ့စဉ်ဘဝကို ဖရိုဖရဲ ဖြစ်သွားစေပါသည်။ ၎င်းတို့၏ ပုံမှန် ပံ့ပိုးမှုများကို မရရှိနိုင်ဖြစ်တတ်သည် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့သည် စိတ်သောကရောက်ဖွယ် အခြေအနေများသို့ ရုတ်တရက်ရောက်ရှိသွားကြောင်း ၎င်းတို့ဘာသာ တွေ့ရှိသွားရတတ်သည်။ လူအများအား လက်တွေ့ပံ့ပိုးမှုများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးခြင်းသည် PFA ၏ အဓိကအစိတ်အပိုင်းတစ်ရပ်ဖြစ်သည်။ PFA ဆိုသည်မှာ တစ်ကြိမ်တည်းသော ကြားဝင် ဖျန်ဖြေမှုဖြစ်တတ်သည်ဖြစ်ရာ သင့်အနေဖြင့် ထိုနေရာတွင် ခဏတာမျှသာ ရှိနေနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဘေးသင့်သူများသည် နောင်အနာဂတ်တွင် ပြန်လည်တိုးတက် ကောင်းမွန်လာစေရန် မိမိတို့ဘာသာ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းသည့်နည်းလမ်းများ အသုံးပြုရန် လိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။

လူအများအား မိမိတို့ဘာသာ ဆောင်ရွက်လာနိုင်ပြီး မိမိတို့၏ အခြေအနေကို ပြန်လည်ထိန်းချုပ်လာနိုင်အောင် ကူညီပေးပါ။



၁။ လူများ၏ အခြေခံလိုအပ်ချက်များနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများရရှိစေရန် ကူညီပေးပါ။

လူများအား အခြေခံလိုအပ်ချက်များ ဖြည့်ဆည်းပေးရန် ကူညီရာတွင် အောက်ပါတို့ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ -

- » အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခု လောလောလတ်လတ် ဖြစ်ပြီးကာစတွင် အတိဒုက္ခရောက်နေသူများအား အစာ၊ ရေ၊ ခိုလှုံရာနှင့် အိမ်သာစနစ်ကဲ့သို့ ၎င်းတို့လိုအပ်သော အခြေခံလိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။
- » လူများတွင် မည်သို့သော် အသေးစိတ် လိုအပ်ချက်များ ရှိနိုင်မည်ကို လေ့လာပါ - ဥပမာ ကျန်းမာရေး၊ စောင့်ရှောက်မှု၊ အဝတ်အစား၊ သို့မဟုတ် ကလေးငယ်များအား အစာကျွေးမွေးရန် လိုအပ်သည့် ပစ္စည်းများ(ခွက်များ၊ ဘူးများ) - ပြီးလျှင် ၎င်းတို့အား ရရှိနိုင်သော အကူအညီများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးရန် ကြိုးစားပါ။
- » ထိခိုက်လွယ်သော သို့မဟုတ် ဖယ်ထုတ်ခံထားရသော လူများအား လျစ်လျူရှုမထားမိစေရန် သေချာအောင် ဆောင်ရွက်ပါ (အပိုဒ် ၃.၅ ကို ကြည့်ပါ)။
- » သင်ပြုလုပ်ရန် ကတိပေးထားပါက ထိုသူများအား ပြီးဆုံးသည်အထိ ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပေးပါ။

၂။ လူအများအား ပြဿနာများ ကြုံကြုံခံ ဖြေရှင်းနိုင်အောင် ကူညီပေးပါ။



အတိဒုက္ခရောက်နေသူများသည် ပူပန်မှုများ၊ ကြောက်လန့်မှုများနှင့် အလွန်အမင်းဖိစီးနေနိုင်သည်။ ၎င်းတို့အား ၎င်းတို့၏ အရေးပေါ် လိုအပ်ချက်များ၊ ယင်းလိုအပ်ချက်များအား ဦးစားပေးပုံနှင့် ဖြေရှင်းပုံတို့ကို စဉ်းစားနိုင်ရန် ကူညီပါ။ ဥပမာ- ၎င်းတို့အား ယခုဖြေရှင်းရန် လိုအပ်နေသော အရာနှင့် နောက်မှဖြေရှင်း၍ ရနိုင်သည့် အရာတို့ကို စဉ်းစားကြည့်ခိုင်းပါ။ ပြဿနာအနည်းငယ်ကို ဖြေရှင်းနိုင်ခြင်းသည် လူတစ်ဦးအား အခြေအနေကို ထိန်းချုပ်နိုင်သည်ဟူသော ယုံကြည်မှုကို ရရှိစေနိုင်ပြီး ၎င်းတို့၏ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်းကို ပိုမိုအားကောင်းလာစေသည်။ မှတ်ထားရန်မှာ-

- » လူများအား ၎င်းတို့၏ လက်ရှိအခြေအနေကို ကူညီပေးနိုင်မည့် မိတ်ဆွေ သို့မဟုတ် မိသားစုကဲ့သို့ ၎င်းတို့ဘဝ၏ ပံ့ပိုးပေးမှုများကို စဉ်းစားရှာဖွေနိုင်ရန် ကူညီပေးပါ။
- » လူများအား မိမိတို့ကိုယ်ပိုင်လိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းနိုင်ရန်အတွက် လက်တွေ့ကျသော အကြံပြုချက်များပေးပါ (ဥပမာ- လူတစ်ယောက်သည် အစားအစာ အကူအညီ သို့မဟုတ် ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်း အကူအညီရရှိရန်အတွက် မည်သို့ စာရင်းသွင်းနိုင်ကြောင်း ရှင်းပြပါ)။
- » ယခင်က ခက်ခဲသော အခြေအနေများအား ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းခဲ့ပုံကို ပြန်စဉ်းစားစေပြီး လက်ရှိအခြေအနေကိုလည်း ၎င်းတို့ ဖြေရှင်းနိုင်စွမ်းရှိကြောင်း ပြောပြပေးပါ။
- » ၎င်းတို့ စိတ်သက်သာရာရစေရန် မည်သည်က ကူညီပေးနိုင်သည်ကို မေးမြန်းပါ။ ၎င်းတို့အား အကျိုးပြုသော ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းသည့်နည်းလမ်းများ အသုံးပြုရန်နှင့် အကျိုးမပြုသော ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းသည့်နည်းလမ်းများ (အောက်ပါဇယားကို ကြည့်ရန်) ကို ရှောင်ကြဉ်ရန် တိုက်တွန်းပါ။

## ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း

လူတိုင်းတွင် သဘာဝအလိုက် ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းသည့်နည်းလမ်းများ ရှိပါသည်။ လူအများအား အကျိုးမပြုသော ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းသည့်နည်းလမ်းများ ကို ရှောင်ကြဉ်စေပြီး မိမိတို့ကိုယ်ပိုင် အကျိုးပြုသော ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းသည့်နည်းလမ်းများ ကို အသုံးပြုရန် တိုက်တွန်းပါ။ ယင်းမှာ ၎င်းတို့အား ပိုမိုစိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်လာပြီး ထိန်းချုပ်နိုင်သည့် အသိစိတ် ပြန်လည်ရရှိလာအောင် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ လူတစ်ယောက်၏ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် သက်ဆိုင်ရာ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ဖြစ်သည့်အရာများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားရန် အောက်ပါအကြံပြုချက်များကို သင့်လျော်သလို ပြောင်းလဲရန် လိုအပ်ပါသည်။

### အကျိုးမပြုသော ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းသည့်နည်းလမ်းများ ကို အားပေးပါ

- » ပြည့်ပြည့်ဝဝ အနားယူပါ။
- » တတ်နိုင်သမျှ အစားအသောက်နှင့်ရေကို မှန်မှန်စားသောက်ပေးပါ။
- » မိသားစုများ၊ မိတ်ဆွေများနှင့် စကားပြောဆိုပြီး အချိန်ကုန်ဆုံးပါ။
- » မိမိယုံကြည်ရသူတစ်ဦးနှင့် ပြဿနာများ ဆွေးနွေးပါ။
- » သင့်အား စိတ်အပန်းပြေစေမည့် လှုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများကို ပြုလုပ်ပါ (လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ သီချင်းဆိုခြင်း၊ ဆုတောင်းခြင်း၊ ကလေးများနှင့် ကစားခြင်း)။
- » ကာယလေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပါ။
- » အရေးပေါ် အခြေအနေများတွင် အခြားသူများအား ကူညီပေးရန်နှင့် ရပ်ရွာအသိုက်အဝန်း လှုပ်ရှားမှုများတွင် ပါဝင်နိုင်ရန် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းသည့် နည်းလမ်းများ ရှာပါ။

### အကျိုးမပြုသော ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းသည့်နည်းလမ်းများ ကို အားမပေးပါနှင့်။

- » မူးယစ်ဆေးဝါး၊ ဆေးလိပ် သို့မဟုတ် အရက်သေစာ သောက်စားခြင်းများ မပြုပါနှင့်။
- » တစ်နေ့တာလုံး အိပ်မနေပါနှင့်။
- » တစ်ချိန်လုံး မနားမနေ သို့မဟုတ် အနားမယူဘဲ အလုပ်မလုပ် ပါနှင့်။
- » မိတ်ဆွေများ၊ ချစ်ရသူများနှင့်ဝေးရာတွင် သီးခြားခွဲထွက် မနေပါနှင့်။
- » အခြေခံ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို လျစ်လျူရှုမထားပါနှင့်။
- » ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်းမပြုမူပါနှင့်။



## ၃။ သတင်းအချက်အလက်များ ပေးပါ

အရေးပေါ် အခြေအနေတစ်ခုကြောင့် ထိခိုက်ခံစားသူများသည် အောက်ပါတို့နှင့် ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များကို လိုချင်ကြမည်ဖြစ်သည်-

- » အဖြစ်အပျက်
- » ချစ်ခင်ရသူများ သို့မဟုတ် အခြားထိခိုက်ခဲ့သူများ
- » ၎င်းတို့၏ ဘေးကင်းလုံခြုံမှု
- » ၎င်းတို့၏ အခွင့်အရေးများ
- » ၎င်းတို့လိုအပ်သော ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ပစ္စည်းများကို ရရှိနိုင်ပုံ



အရေးပေါ် အခြေအနေတစ်ခုဖြစ်ပွားပြီးနောက် မှန်ကန်သော သတင်းအချက်အလက်ရရှိရန် ခက်ခဲနိုင်သည်။ အရေးပေါ်အခြေအနေအကြောင်း သိရှိပြီး ကယ်ဆယ်ရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်နေခြင်းနှင့် သက်ဆိုင်သည့် အချက်အလက်များကြောင့် အခြေအနေများ ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။ ကောလာဟလများ ဖြစ်လေ့ရှိပါသည်။ အလိုရှိသည့်အချိန်တိုင်း အဖြေအားလုံး ရရှိနိုင်မည် မဟုတ်သော်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါက -

- » မှန်ကန်သော အချက်အလက်များ မည်သည့်နေရာတွင် ရရှိနိုင်ကြောင်း၊ နောက်ဆုံးရသတင်းများ မည်သည့်အချိန် မည်သည့်နေရာတွင်ရရှိနိုင်ကြောင်း ရှာဖွေပါ။
- » လူများအား ကူညီပေးရန် မသွားရောက်မီ အချက်အလက်များများ ရရှိသရွေ့ ရယူထားရန် ကြိုးစားပါ။
- » အရေးပေါ်အခြေအနေ၏ အနေအထား၊ လုံခြုံရေး ပြဿနာများ၊ ရရှိနိုင်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ပျောက်ဆုံး သို့မဟုတ် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူများ ရောက်ရှိနေသည့်နေရာများနှင့် အခြေအနေများ အစရှိသည်တို့နှင့် သက်ဆိုင်သည့်သတင်းများကို အဆက်မပြတ်သိရှိနေစေရန် ကြိုးစားပါ။
- » လူများအား ဖြစ်ပျက်နေသည့်အရာများနှင့် အစီအစဉ်များအကြောင်း ပြောပြထားပါ။
- » ဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိနိုင်ပါက (ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများ၊ မိသားစုအား ပြန်လည်ရှာဖွေပေးခြင်း၊ ခိုလှုံရာနေရာ၊ အစားအစာ ဝေပေးခြင်း) ယင်းတို့အကြောင်း လူများ သိရှိ သုံးစွဲနိုင်အောင် ပြုလုပ်ပေးပါ။
- » ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် ဆက်သွယ်ရမည့် အသေးစိတ် အချက်အလက်များပေးရန် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့အား တိုက်ရိုက် လှူပေးပါ။
- » ထိခိုက်လွယ်သော ပုဂ္ဂိုလ်များအားလည်း လက်ရှိဝန်ဆောင်မှုများအကြောင်း သိရှိအောင် ပြုလုပ်ပေးပါ (အပိုဒ် ၃.၅ ကို ကြည့်ရန်)။



ဘေးသင့်သူများအား အချက်အလက်များ ပေးရာတွင် -

- » သင်ပေးသော အချက်အလက်များ၏ ရင်းမြစ်နှင့် မည်မျှယုံကြည်၍ ရနိုင်ကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။
- » သင်သိသရွေ့ကိုသာ ပြောပြပါ - အချက်အလက်များ ဖန်တီးပြောဆိုခြင်း သို့မဟုတ် မဖြစ်နိုင်သော အာမခံချက်များ ပေးခြင်းတို့ မပြုလုပ်ပါနှင့်။
- » သတင်းများကို ရိုးရိုးရှင်းရှင်းနှင့် တိတိကျကျပေးပါ။ ပြီးလျှင် သတင်းများကို လူအများကြားနိုင်ပြီး နားလည်စေရန် ထပ်ကာထပ်ကာပြောပါ။
- » ဘေးသင့်ပြည်သူများ သတင်းအချက်အလက်များ ကြားရစေနိုင်ရန် လူအုပ်စုလိုက်ကို အချက်အလက်များပေးလျှင် အသုံးဝင်နိုင်ပါသည်။
- » သင်သည် အချိန်နှင့်နေရာတို့ အပါအဝင် တိုးတက်မှုအသစ်များနှင့် ပတ်သက်၍ နောက်ဆုံးရသတင်းများကို အသိပေးသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း လူများကို သိရှိအောင် လုပ်ထားပါ။

အချက်အလက်များပေးရာတွင် ၎င်းတို့မျှော်မှန်းထားသည့် အကူအညီများကို သင် သို့မဟုတ် အခြားသူများမှ ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ခြင်းမရှိသည့်အခါ ကူညီပေးသူသည် လူအများခံစားရသည့် ဒေါသ ၊ ပေါက်ကွဲမှုတို့၏ ဒေါသပစ်မှတ်တစ်ခု ဖြစ်လာနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။ ဤအခြေအနေမျိုးများတွင် စိတ်တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်ထားပြီး နားလည်မှုရှိစေရန် ကြိုးစားပါ။

### ၄။ လူအများအား ချစ်ရသူများ၊ လူမှုအကူအညီများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးပါ။

ဖြစ်ရပ်ဆိုးနှင့်ကပ်ဘေးအခြေအနေတစ်ခု ကြုံတွေ့ရပြီးနောက် လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုကောင်းစွာ ရရှိခဲ့သည်ဟု ခံစားရသူများသည် ပံ့ပိုးမှုကောင်းကောင်းမရခဲ့ပါဟု ခံစားရသူများထက် ပို၍ကောင်းမွန်စွာ ကြုံကြုံခံ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်ကြောင်း ပြသနေပါသည်။ ယင်းကြောင့် လူအများအား ချစ်ခင်သူများ၊ လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးခြင်းသည် PFA ၏ အရေးပါသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

- » မိသားစုများ အတူတကွဖြစ်စေရန်၊ ကလေးများအား ၎င်းတို့၏ မိသားစုများ၊ ချစ်ခင်ရသူများနှင့် အတူတကွရှိစေရန် ကူညီပေးပါ။
- » လူအများအား ပံ့ပိုးမှုများ ရရှိစေရန် မိတ်ဆွေများ၊ ဆွေမျိုးများနှင့် ဆက်သွယ်နိုင်ရန် ကူညီပေးပါ။ ဥပမာ - ချစ်ခင်သူများကို ဖုန်းခေါ်ဆိုနိုင်စေရန် ၎င်းတို့အား နည်းလမ်းတစ်ခု ပံ့ပိုးပေးခြင်း။
- » ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များထံမှ ဆုတောင်း၊ ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ကျင့်ထုံး သို့မဟုတ် ပံ့ပိုးမှုတစ်ခုခု ရရှိလျှင် သူတို့အတွက် အထောက်အကူပြုနိုင်သည်ဟု လူတစ်ယောက်မှသင့်အား အသိပေးလာပါက ၎င်းတို့၏ ဘာသာရေးဆိုင်ရာ အသိုက်အဝန်းနှင့် ဆက်သွယ်ပေးရန် ကြိုးစားပါ။ အရေးပေါ် အခြေအနေများ၊ ဘာသာရေးအခြေအနေများနှင့် ပတ်သက်၍ အကြံပြုလိုသည်များ ရှိပါက အောက်ပါဇယားကွက်ကို ကြည့်ပါ။
- » ဘေးသင့်ပြည်သူများ အချင်းချင်း ကူညီပေးနိုင်စေရန် အတူတူထားပေးရန် ကူညီပေးပါ။ ဥပမာ- လူကြီးများကို စောင့်ရှောက်ပေးရန် သို့မဟုတ် မိသားစု မရှိသူများကို အခြားရပ်ရွာအသိုက်အဝန်း အဖွဲ့ဝင်များနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးရန် ပြောပါ။



အခန်း ၇

## ဖြစ်ရပ်ဆိုးနှင့်ကပ်ဘေးအခြေအနေနှင့် ယုံကြည်သက်ဝင်မှု

ဖြစ်ရပ်ဆိုးနှင့်ကပ်ဘေးအခြေအနေများတွင် လူတစ်ယောက်၏ သက်ဝင်ယုံကြည်မှု သို့မဟုတ် ဘာသာရေး ယုံကြည်မှုများသည် ၎င်းတို့အား နာကျင်မှုနှင့် ဒုက္ခများကို ဖြတ်ကျော်နိုင်ရန် ကူညီပေးခြင်း၊ အဓိပ္ပါယ်ပြည့်ဝစေခြင်းနှင့် မျှော်လင့်ချက် ရှိစေခြင်းတို့အတွက် အလွန်အရေးပါပါသည်။ ဆုတောင်းခြင်းနှင့် ဘာသာရေးအစဉ်အလာများ လှုပ်ခေါင်နိုင်ခြင်းသည် ကြီးမားသော နှစ်သိမ့်မှုတစ်ခု ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခု ကြုံတွေ့ရခြင်း - အထူးသဖြင့် ဆိုးရွားသော ဆုံးရှုံးမှုများ ရင်ဆိုင်ရခြင်းသည် - လူအများအား ၎င်းတို့၏ယုံကြည်မှုများအပေါ် မေးခွန်းထုတ်စရာများလည်း ဖြစ်လာနိုင်စေသည်။ ယင်းအတွေ့အကြုံကြောင့် လူအများ၏ ယုံကြည်မှုသည် စောဒကတက်ခြင်းသော်လည်းကောင်း၊ ပိုမိုခိုင်မာလာခြင်းသော်လည်းကောင်း သို့မဟုတ် ပြောင်းလဲမှုသော်လည်းကောင်း ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ဤသည်မှာ သောကရောက်ဖွယ် အဖြစ်အပျက်တစ်ခုဖြစ်ပွား ပြီးနောက် စောင့်ရှောက်မှုနှင့် နှစ်သိမ့်မှုပေးမှုဆိုင်ရာ သက်ဝင်ယုံကြည်မှု ရှုထောင့်များနှင့်ပတ်သက်၍ အကြံပြုချက် အချို့ ဖြစ်ပါသည် -

- » လူတစ်ယောက်၏ ဘာသာရေးနောက်ခံကို သိရှိပြီး အလေးထားပါ။
- » ယေဘုယျအားဖြင့် မည်သည့်တို့က ၎င်းတို့အား စိတ်သက်သာရာရစေနိုင်သည်ကို မေးမြန်းပါ။ ၎င်းတို့က ဘာသာရေးထုံးစံများအကြောင်း ပြောပြလာပါက ၎င်းတို့အား အထောက်အကူပေးနိုင်သည့်အရာများကို ပြုလုပ်ရန် တိုက်တွန်းပါ။
- » လူတစ်ယောက်၏ ဘာသာရေးသက်ဝင်ယုံကြည်မှုများ သို့မဟုတ် မေးခွန်းများကို ဝေဖန်ခြင်းမပြုဘဲ လေးလေးစားစား နားထောင်ပါ။
- » သင်၏ယုံကြည်မှုများ သို့မဟုတ် သက်ဝင်ယုံကြည်မှု သို့မဟုတ် အရေးပေါ် အခြေအနေအပေါ် ဘာသာရေးအယူအဆများဖြင့် ထိုသူအား အတင်းသိမ်းသွင်းခြင်းမပြုပါနှင့်။
- » လူတစ်ဦးမှ သင့်အား ထိုသို့ပြုလုပ်ပေးရန် တောင်းဆိုလျှင်ပင် သက်ဝင်ယုံကြည်မှု သို့မဟုတ် အရေးပေါ် အခြေအနေအပေါ် ထင်မြင်ချက်များကို သဘောတူခြင်း သို့မဟုတ် ငြင်းပယ်ခြင်း မပြုပါနှင့်။

## ၃.၄ သင့်ကူညီပေးမှုကို ရပ်နားခြင်း

နောက်ထပ် ဘာဖြစ်လာမည်နည်း။  
 သင့်အနေဖြင့် အကူအညီပေးမှုများကို  
 မည်သည့်အချိန်နှင့်  
 မည်သို့ရပ်တန့်ရမည်မှာ  
 အရေးပေါ်အခြေအနေ၏  
 ဆက်စပ်အခြေအနေ၊  
 သင့်အခန်းကဏ္ဍနှင့် အနေအထား၊  
 သင်ကူညီပေးနေသူများ၏  
 လိုအပ်မှုများအပေါ်တွင်  
 မူတည်ပါသည်။ အခြေအနေ၊ လူများ၏  
 လိုအပ်ချက်များနှင့် သင်၏ကိုယ်ပိုင်  
 လိုအပ်ချက်များအရ သင်၏  
 အကောင်းဆုံး ချင့်ချိန်အကဲဖြတ်မှုကို  
 အသုံးပြုပါ။



ဖြစ်နိုင်ပါက သင်သွားတော့မည်ဖြစ်ကြောင်း ၎င်းတို့အား ရှင်းပြပြီး အချိန်မှစ၍ ၎င်းတို့အား အခြားသူတစ်ဦးမှ ကူညီပေးမည်ဆိုလျှင် ထိုသူနှင့် ၎င်းတို့အား မိတ်ဆက်ပေးပါ။ သင်သည် လူတစ်ဦးအား အခြားဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးခဲ့လျှင် ၎င်းတို့အား မည်သည်တို့ မျှော်လင့်ထားရမည်ကို သိရှိစေပြီး နောက်ဆက်တွဲ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရန် အသေးစိတ်အချက်အလက်များ ရှိနေစေရန် ဆောင်ရွက်ပေးပါ။ သင်သည် အဆိုပါပုဂ္ဂိုလ်နှင့် မည်သို့ကြုံတွေ့ခဲ့သည်ဖြစ်စေ ၎င်းတို့အား ဆုမွန်ကောင်းတောင်းပေး၍ ကောင်းသောနည်းလမ်းဖြင့် နှုတ်ဆက်နိုင်ပါသည်။

## ၃.၅ အထူးစောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်နိုင်သူများ



အခန်း ၃

### အရေးပေါ် အခြေအနေတစ်ခုတွင် ထိခိုက်လွယ်ပြီး အထူးပြုစောင့်ရှောက်မှုလိုအပ်သူများတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။

- ၁။ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ်များအပါအဝင် ကလေးငယ်များ။
- ၂။ ကျန်းမာရေးပြဿနာရှိသူများ သို့မဟုတ် မသန်စွမ်းသူများ။
- ၃။ ခွဲခြားဆက်ဆံခံရနိုင်ဖွယ်ရှိသူများ သို့မဟုတ် အကြမ်းဖက်ခံရနိုင်ချေရှိသူများ။

ထိခိုက်ခံစားလွယ်သူများအပါအဝင် လူများအားလုံးတွင် ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းနိုင်မည့် ရင်းမြစ်များအားလုံးရှိနေသည်ကို သတိရပါ။ ထိခိုက်ခံစားလွယ်သူများအား ၎င်းတို့တွင်ရှိပြီးသားနှင့်အခြားသော ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်သည့် နည်းလမ်းများကို အသုံးပြုနိုင်ရန်ကူညီပါ။

### ၁။ ဆယ်ကျော်သက်များအပါအဝင် ကလေးငယ်များ

ဆယ်ကျော်သက်များအပါအဝင် - ကလေးငယ်အများစု -သည် အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် အလွန် ထိခိုက်လွယ်ကြသည်။ အရေးပေါ်အဖြစ်အပျက်များသည် ၎င်းတို့အား လုံခြုံသည်ဟု ခံစားရစေသောလူများ၊ နေရာများနှင့် နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်မှုများအပါအဝင် ၎င်းတို့ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော ကမ္ဘာကြီးအား ပြိုကွဲသွားစေတတ်သည်။ အရေးပေါ်အခြေအနေကြောင့် ထိခိုက်ခံရသော ကလေးငယ်များသည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရခြင်း၊ အနိုင်ကျင့်စေကာမခံရခြင်း၊ အမြတ်ထုတ်ခံရခြင်းတို့ ကြုံတွေ့နိုင်မည့် အန္တရာယ်ပိုများပြီး ကြီးမားသော အရေးပေါ်အခြေအနေများ၏ ဖရိုဖရဲအခြေအနေများတွင် ပိုမိုတွေ့ရတတ်သည်။ ကလေးငယ်လေးများမှာ အထူးသဖြင့် ၎င်းတို့၏ အခြေခံလိုအပ်ချက်များကို မဖြည့်ဆည်းနိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ဘာသာ ကာကွယ်နိုင်မှုမရှိခြင်းနှင့် ၎င်းတို့ကို စောင့်ရှောက်ပေးသူများမှာ အလွန်စိတ်သောကရောက်နေခြင်း စသည်တို့ကြောင့် ပို၍ထိခိုက်လွယ်ကြသည်။

အသက်အရွယ်ပိုကြီးသော ကလေးငယ်များမှာ လူကုန်ကူးခံရခြင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အမြတ်ထုတ်ခံရခြင်း သို့မဟုတ် လက်နက်ကိုင် အဖွဲ့အစည်းများထဲသို့ စုဆောင်းခံရခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်သည်။ မိန်းကလေးနှင့် ယောက်ျားလေးများမှာ မတူညီသော အန္တရာယ်များကို တစ်နည်းနည်းဖြင့် ကြုံတွေ့ကြရသည်။ အများအားဖြင့် မိန်းကလေးများသည် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံရခြင်းနှင့် အမြတ်ထုတ်ခံရခြင်း အန္တရာယ်များ ကြုံတွေ့နိုင်ချေပိုများပြီး အနိုင်ကျင့်ခံရသူများကို ကဲ့ရဲ့အပြစ်တင်ခြင်းနှင့် သီးခြားခွဲထုတ်ထားခံရခြင်းများ ဖြစ်နိုင်သည်။

ကလေးငယ်များ၏ အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခုရှိ အခက်အခဲများ (ဥပမာ- အပျက်အစီးများ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်း သို့မဟုတ် သေဆုံးခြင်းတို့ကို တွေ့မြင်ရခြင်း၊ ဓာတုအဆိပ်သင့် ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်ထိတွေ့ခြင်း၊ စားစရာနှင့် ရေမရှိခြင်း) အပေါ် တုံ့ပြန်ပုံသည် ၎င်းတို့၏ အသက်အရွယ်နှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုအခြေအနေတို့အပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။ ယင်းမှာ ၎င်းတို့ကို စောင့်ရှောက်သူများ၊ အခြားလူကြီးများ၏ ၎င်းတို့နှင့် တုံ့ပြန်ဆက်ဆံသည့်နည်းလမ်းများပေါ်တွင်လည်း မူတည်ပါသည်။ ဥပမာ ကလေးငယ်များသည် ၎င်းတို့ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ဖြစ်ပျက်နေသည်များကို အပြည့်အဝ နားလည်နိုင်မည် မဟုတ်ဘဲ ပြုစုစောင့်ရှောက်ပေးသူများ၏ ပံ့ပိုးမှုကို အထူးသဖြင့် လိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ကလေးများသည် ၎င်းတို့အနားတွင် စိတ်လှုပ်ရှားမှုမရှိဘဲ တည်ငြိမ်သော လူကြီးတစ်ဦးရှိပါက ပို၍မြန်မြန် ကြံကြံခံ ဖြေရှင်းနိုင်လေ့ရှိပါသည်။



ကလေးများနှင့် လူငယ်များသည်လည်း လူကြီးများကဲ့သို့ပင် အလားတူ စိတ်ဖိစီးအပေါ် တုံ့ပြန်မှုများ ရှိနိုင်သည်။(အပိုင်း ၃-၃ ကိုကြည့်ပါ။) ၎င်းတို့တွင် အောက်ဖော်ပြပါ သီးခြားစိတ်ဖိစီးမှုအပေါ် တုံ့ပြန်မှုအချို့လည်း ရှိနိုင်သည်။<sup>၄</sup>

- » ငယ်ရွယ်သောကလေးများသည် ယခင်အမူအကျင့်များ (ဥပမာ- အိပ်ရာထဲ အပေါ့သွားခြင်း သို့မဟုတ် လက်မစုပ်ခြင်း) များ ပြန်ဖြစ်လာနိုင်ခြင်း၊ စောင့်ရှောက်သူများအား တွယ်ကပ်နေခြင်းနှင့် ကစားချိန်လျော့သွားခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်သောကရောက်ဖွယ် အဖြစ်အပျက်နှင့် ဆက်စပ်နေသော ကစားနည်းများကို ထပ်ကာထပ်ကာ ကစားခြင်းတို့ ဖြစ်လာနိုင်သည်။
- » ကျောင်းနေအရွယ် ကလေးငယ်များသည် အဖြစ်ဆိုးများကို ဖြစ်စေခဲ့သည်ဟု ယုံကြည်နေခြင်း၊ ထိတ်လန့်စရာ အသစ်များ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း၊ အချစ်လျော့သွားခြင်း၊ အထီးကျန်သည်ဟု ခံစားရခြင်း၊ အရေးပေါ် အခြေအနေမှ သူတို့အား ကယ်ဆယ်ပေးရန် အလွန်စိတ်ပူနုနေခြင်းများဖြစ်နိုင်သည်။
- » ဆယ်ကျော်သက်များသည် "မိမိမှာအရာရာဆုံးရှုံးသွားပြီ"ဟု ခံစားရနိုင်ခြင်း၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် ကွဲလွဲသွားသည် သို့မဟုတ် သီးခြားဖြစ်သွားသည်ဟု ခံစားရနိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် အန္တရာယ်များသော အပြုအမူများနှင့် အဆိုးမြင်သော သဘောထားများကို ပြသလာခြင်းများ ဖြစ်နိုင်သည်။



<sup>၄</sup> အကိုးအကားများနှင့် ရင်းမြစ်များတွင် Pynoos, et al. (၂၀၀၉) ကို ကြည့်ပါ။

မိသားစုများနှင့် အခြားစောင့်ရှောက်သူများသည် ကလေးငယ်များအတွက် အကာအကွယ်နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ပံ့ပိုးပေးနိုင်သော အရေးပါသည့် ရင်းမြစ်များ ဖြစ်သည်။ စောင့်ရှောက်သူများနှင့် ကွဲကွာသွားသော ကလေးငယ်များသည် ဖြစ်ရပ်ဆိုးနှင့်ကပ်ဘေးအခြေအနေအတွင်း မရင်းနှီးသော နေရာများနှင့် မရင်းနှီးသော လူများအကြား ရောက်ရှိ သွားတတ်သည်။ ၎င်းတို့မှာ အလွန်ထိတ်လန့်နေသောကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ အန္တရာယ်များကို မှန်မှန်ကန်ကန် ဝေဖန်သုံးသပ်နိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ အရေးကြီးသည့်ပထမအဆင့်မှာ - ဆယ်ကျော်သက်များအပါအဝင် - ကွဲကွာသွားသော ကလေးများအား- ၎င်းတို့၏ မိသားစုများ သို့မဟုတ် စောင့်ရှောက်သူများနှင့် ပြန်လည်ပေါင်းစည်းပေးရန် ဖြစ်သည်။ မိမိဘာသာ ပြုလုပ်ရန် မကြိုးစားပါနှင့်။ သင်အများလုပ်မိပါက ကလေး၏ အခြေအနေကို ပိုမိုဆိုးရွားသွားစေနိုင်ပါသည်။ ယင်းအစား ကလေးအား ယုံကြည်စိတ်ချရသည့် ကလေးသူငယ် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး အဖွဲ့ အစည်းတစ်ခုနှင့် ချက်ချင်းချိတ်ဆက်ပေးရန် ကြိုးစားပါ။ ယင်းမှာ ကလေးအား စာရင်းသွင်းခြင်းဖြင့် စတင်နိုင်ပြီး ၎င်းတို့အား စောင့်ရှောက်မှုရ ရှိစေမည်ဖြစ်သည်။

ကလေးများသည် ၎င်းတို့၏ စောင့်ရှောက်သူများနှင့် အတူရှိလျှင် စောင့်ရှောက်သူများအား မိမိတို့ကလေးများကို စောင့်ရှောက်ရာတွင် ကူညီပေးရန် ကြိုးစားပါ။ အောက်ပါဇယားကွက်သည် အသက်အရွယ်နှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့် အမျိုးမျိုးရှိသော ကလေးငယ်များအား ပံ့ပိုးပေးနိုင်မည့် အကြံပြုချက်များ ဖြစ်သည်။

### ကလေးများအား ကူညီပေးရန် စောင့်ရှောက်သူများ လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အရာများ

- မွေးကင်းစကလေးငယ်များ**
- » ၎င်းတို့အား နွေးထွေးလုံခြုံအောင်ထားပါ။
  - » ၎င်းတို့အား ဆူညံသော အသံများ ဖရိုဖရဲအခြေအနေများနှင့် ဝေးရာမှာထားပါ။
  - » ပိုက်ထွေးပွေ့ဖက်ပေးပါ။
  - » ဖြစ်နိုင်လျှင် ပုံမှန်အစာကျွေးချိန်နှင့် အိပ်ချိန် အချိန်ဇယားတစ်ခုထားပါ။
  - » အေးဆေးနူးညံ့သော အသံဖြင့် စကားပြောပါ။



- ကလေးငယ်များ**
- » အချိန်နှင့် ဂရုစိုက်မှုများ ပိုပေးပါ။
  - » ၎င်းတို့ အန္တရာယ်ကင်းကြောင်း မကြာခဏ အသိပေးပါ။
  - » ၎င်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ရပ်ဆိုးများ ဖြစ်လာခဲ့ခြင်းမဟုတ်ကြောင်း ရှင်းပြပါ။
  - » ကလေးငယ်များအား စောင့်ရှောက်သူများ၊ ညီအကို မောင်နှမများ၊ ချစ်ခင်ရသူများနှင့် ခွဲထားခြင်း မပြုပါနှင့်။
  - » တတ်နိုင်သမျှ ပုံမှန်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်နှင့် အချိန်ဇယားအတိုင်းလုပ်ပေးပါ။
  - » ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့် အကြောင်းအရာများကို ထိတ်လန့်ဖွယ် အသေးစိတ်အချက် အလက်များ မပါဘဲ ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ပြောပြပေးပါ။
  - » ၎င်းတို့သည် ကြောက်လန့်နေလျှင် သို့မဟုတ် အချင်းချင်း တွယ်ကပ်နေလျှင် ၎င်းတို့အား နီးနီးကပ်ကပ်နေခွင့်ပြုပါ။
  - » လက်မစုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အိပ်ရာထဲတွင် အပေါ့သွားခြင်းကဲ့သို့ ၎င်းတို့ ငယ်စဉ်ကပြုခဲ့သည့် အမူအကျင့်များ စတင်ဖြစ်ပေါ်လာသော ကလေးငယ်များကို စိတ်ရှည်ပေးပါ။
  - » ဖြစ်နိုင်ပါက ကစားရန်နှင့် အပန်းဖြေရန် အခွင့်အရေးပေးပါ။





# ကလေးများအား ကူညီပေးရန် စောင့်ရှောက်သူများ လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အရာများ (ဆက်ရန်)

## အသက်ပိုကြီးသော ကလေးငယ်များနှင့် ဆယ်ကျော်သက်များ

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



စောင့်ရှောက်သူတစ်ဦး ထိခိုက်ဒဏ်ရာရလျှင်၊ အလွန်အမင်း စိတ်ထိခိုက် ခံစားနေရလျှင် သို့မဟုတ် မိမိတို့ ကလေးများကို မစောင့်ရှောက်နိုင်လျှင် သင်သည် စောင့်ရှောက်ပေးသူအတွက် အကူအညီများရရှိရန်နှင့် ကလေးအား စောင့်ရှောက်ပေးရန်အတွက် စီစဉ်ပေးနိုင်သည်။ ဖြစ်နိုင်သည့်အခါတိုင်း ယုံကြည်ရမည့် ကလေးသူငယ်ကာကွယ်ပေးရေး အဖွဲ့အစည်း သို့မဟုတ် ကွန်ရက်တစ်ခုနှင့် ချိတ်ဆက်ပါ။ ကလေးနှင့် ၎င်းတို့၏ စောင့်ရှောက်သူများအား အတူတကွ ထားပါ။ ၎င်းတို့အား ခွဲထားရန် မကြိုးစားပါနှင့်။ ဥပမာ စောင့်ရှောက်ပေးသူအား ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကုသမှုပေးရန်အတွက် တစ်နေရာရာသို့ ပို့ဆောင်ခဲ့သည်ဆိုလျှင် ကလေးများအား ၎င်းတို့နှင့်အတူ ထားပေးခြင်း သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ ပြန်လည်တွေ့ဆုံနိုင်စေရန် စောင့်ရှောက်သူအား ခေါ်ဆောင်သွားသည့်နေရာ အသေးစိတ်ကို မှတ်ထားပေးပါ။

ကလေးငယ်များ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏စောင့်ရှောက်သူများသည် အဖြစ်အပျက်ကြောင့် တိုက်ရိုက်မထိခိုက်လျှင်ပင် ကလေးများသည် အရေးပေါ်အခြေအနေ ဖြစ်ပွားရာဝန်းကျင်သို့ လာရောက်ပြီး ထိတ်လန့်စရာ အဖြစ်အပျက်များကို မြင်တွေ့ရနိုင်ကြောင်း မှတ်သားထားပါ။ အရေးပေါ် အခြေအနေတစ်ခု၏ ဖရိုဖရဲအခြေအနေတွင် လူကြီးများသည် အလုပ်ရပ်နေတတ်သဖြင့် ကလေးများ ထိုနေရာတွင် ဘာလုပ်နေသည် သို့မဟုတ် မည်သည့်တို့ကို ကြည့်နေသည် သို့မဟုတ် မည်သည့်တို့ကို ကြားနေသည်ကို အနီးကပ်စောင့်ကြည့်နိုင်မည် မဟုတ်ပါ။ စိတ်ဆင်းရဲဖွယ် မြင်ကွင်းများ သို့မဟုတ် ဖြစ်ရပ်များမှ ၎င်းတို့အား ကာကွယ်ပေးရန် ကြိုးစားပါ။

## ကလေးများအား ပြောရမည့်စကားများနှင့် လုပ်ပေးရမည့် အကြောင်းအရာများ

### ချစ်ခင်သူများနှင့် အတူတကွထားပါ

- » ၎င်းတို့အား အခွင့်အခါကြိုတိုင်း ၎င်းတို့၏ စောင့်ရှောက်သူများ၊ မိသားစုများနှင့် အတူတကွထားပါ။ ၎င်းတို့အား ခွဲထားရန် မကြိုးစားပါနှင့်။
- » မိသားစုနှင့်ကွဲကွာနေပါက ၎င်းတို့အား ယုံကြည်ရသော ကလေးသူငယ်ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေး ကွန်ရက် သို့မဟုတ် အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးပါ။ ကလေးအား စောင့်ရှောက်မည့်သူမရှိဘဲ မထားခဲ့ပါနှင့်။
- » ကလေးသူငယ် ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရေးအဖွဲ့တစ်ခု မရနိုင်ပါက ၎င်းတို့၏ စောင့်ရှောက်သူများကို ရှာဖွေရန် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ကို စောင့်ရှောက်ပေးနိုင်မည့် အခြားမိသားစုများကို ဆက်သွယ်ရန် သင်ကိုယ်တိုင် ဆောင်ရွက်ပါ။

### ဘေးကင်းအောင် ထားပါ

- » ဒက်ရာရသူများ သို့မဟုတ် ဆိုးဆိုးရွားရွား ပျက်စီးမှုများကဲ့သို့ ကြောက်ရွံ့ဖွယ် မြင်ကွင်းများနှင့်တွေ့ကြုံရခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးပါ။
- » အဖြစ်အပျက်နှင့် ပတ်သက်သည့် စိတ်ဒုက္ခရောက်ဖွယ် အကြောင်းအရာများ ၎င်းတို့ မကြားရစေရန် ကာကွယ်ပေးပါ။
- » ၎င်းတို့အား မိမိယာများ သို့မဟုတ် တွေ့ဆုံမေးမြန်းလိုသည့် အရေးပေါ်ကယ်ဆယ်ရေး တုံ့ပြန်မှုကဏ္ဍတွင် မပါဝင်သူများနှင့် မတွေ့ရအောင် ကာကွယ်ပေးပါ။

### နားထောင်ပါ၊ စကားပြောပါ၊ စကားပါ

- » တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နေပါ။ စကားကို နူးနူးညံ့ညံ့ ကြင်ကြင်နာနာ ပြောပါ။
- » ၎င်းတို့၏ အခြေအနေနှင့် ပတ်သက်၍ ကလေးများ၏ အမြင်များကို နားထောင်ပါ။
- » ကလေးများကို ၎င်းတို့မြင်နိုင်သည့် အနေအထားလောက်တွင် စကားပြောရန် ကြိုးစားပါ။ ၎င်းတို့နားလည်နိုင်သည့် စကားလုံးများ၊ ရှင်းလင်းချက်များကို အသုံးပြုပါ။
- » မိမိနာမည်ကို မိတ်ဆက်ပေးပြီး ၎င်းတို့အား ကူညီရန် ရိုနှေးကြောင်း အသိပေးပါ။
- » ၎င်းတို့၏ အမည်၊ မည်သည့်နေရာမှလာသည်တို့အပြင် ၎င်းတို့၏ စောင့်ရှောက်သူများ၊ အခြားမိသားစုဝင်များကို ကူညီရှာဖွေပေးနိုင်မည့် လိုအပ်သော အချက်အလက်များကို ရှာဖွေပါ။
- » ၎င်းတို့သည် ၎င်းတို့၏ စောင့်ရှောက်ပေးသူများနှင့် အတူရှိပါက မိမိတို့ကလေးများအား ပြုစုစောင့်ရှောက်ရာတွင် စောင့်ရှောက် ပေးသူများကို ပံ့ပိုးပေးပါ။
- » ကလေးများနှင့်အချိန်ကုန်ရာတွင် ၎င်းတို့၏ အသက်အရွယ်အလိုက် ကစားပွဲများတွင် ပါဝင်စေခြင်း သို့မဟုတ် ၎င်းတို့စိတ်ဝင်စားမှုများအကြောင်း ရိုးရိုးရှင်းရှင်း ပြောဆိုခြင်းများ ပြုလုပ်ပါ။

**ကလေးများတွင်လည်း မိမိတို့ ကိုယ်ပိုင်ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းသည့် နည်းလမ်းများရှိပါသည်။** ယင်းတို့ကို လေ့လာပြီး အကျိုးမပြုသော ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းသည့်နည်းလမ်းများ ရှောင်ရှားရန် ကူညီပေးရင်း အကျိုးပြုသော ရင်ဆိုင် ဖြေရှင်းသည့်နည်းလမ်းများဖြင့် ပံ့ပိုးပေးပါ။ အသက်အရွယ်ပိုကြီးသော ကလေးသူငယ်များနှင့် ဆယ်ကျော်သက်များသည် အရေးပေါ်အခြေအနေများတွင် အကူအညီပေးတတ်ပါသည်။ ၎င်းတို့အတွက် ယင်းအခြေအနေတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရန် ဘေးကင်းသော နည်းလမ်းများရှာဖွေပေးခြင်းသည် ၎င်းတို့အား ထိန်းချုပ်မှုရှိသည်ဟု ပိုမိုခံစားရစေရန် ကူညီပေးသည်။

အခန်း ၇

# ၂။ ကျန်းမာရေးပြဿနာရှိသူများ သို့မဟုတ် ကာယ သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းသူများ



နာတာရှည် ကျန်းမာရေးအခြေအနေရှိသူများ၊ (ပြင်းထန်သော စိတ်ဝေဒနာရှင်များ အပါအဝင်) ကာယ သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းသူများ သို့မဟုတ် သက်ကြီးရွယ်အိုများသည် အထူးအကူအညီများ လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ ယင်းမှာ လုံခြုံဘေးကင်းသော နေရာတစ်ခုသို့ ရောက်ရှိရန် ကူညီပေးခြင်း၊ အခြေခံ ပံ့ပိုးမှုအပြင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ဘာသာ စောင့်ရှောက်ခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ ဖြစ်ရပ်ဆိုးနှင့်ကပ်ဘေးအခြေအနေ တွေ့ကြုံခံစားရပါက သွေးပေါင်တက်ခြင်း၊ နှလုံးရောဂါများ၊ ပန်းနာရင်ကြပ်ရောဂါ၊ စိတ်ပူပင်သောကရောက်ခြင်းနှင့် အခြားကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာများကဲ့သို့ ကျန်းမာရေးအခြေအနေ အမျိုးမျိုးမှာ ပိုမိုဆိုးရွားလာတတ်ပါသည်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်၊ နို့တိုက်မိခင်များသည် ကိုယ်ဝန် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ကိုယ်တိုင်နှင့် ၎င်းတို့၏ မွေးကင်းစကလေးများ၏ ကျန်းမာရေးအား ထိခိုက်စေနိုင်သည့် ဖြစ်ရပ်ဆိုးနှင့်ကပ်ဘေးအခြေအနေ များကြောင့် ပြင်းထန်သော စိတ်ဖိစီးမှုများ ကြုံတွေ့ရနိုင်ပါသည်။ မိမိဘာသာ မလှုပ်ရှားနိုင်သူများ သို့မဟုတ် အမြင် သို့မဟုတ် အကြားအာရုံဆိုင်ရာ ပြဿနာရှိသူများသည် ချစ်ခင်သူများကို ရှာဖွေရန် သို့မဟုတ် ရရှိနိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုများ အသုံးပြုရန် ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။

ဤသည်တို့မှာ ကျန်းမာရေးအခြေအနေ သို့မဟုတ် မသန်စွမ်းမှု ရှိသူများကို ကူညီရန် သင်လုပ်ပေးနိုင်သည့် အရာများ ဖြစ်သည်-

- » ၎င်းတို့အား လုံခြုံဘေးကင်းသော နေရာတစ်ခုသို့ ရောက်ရှိစေရန် ကူညီပေးပါ။
- » အစာစားနိုင်ရန်၊ သန့်ရှင်းသောရေ ရရှိသောက်သုံးနိုင်ရန်၊ မိမိတို့ဘာသာ စောင့်ရှောက်နိုင်ရန် သို့မဟုတ် အဖွဲ့ အစည်းများမှ ထုတ်ပေးသော ပစ္စည်းများဖြင့် နေစရာများ တည်ဆောက်ပေးရန်တို့ကဲ့သို့ ၎င်းတို့၏ အခြေခံလိုအပ်ချက်များ ပြည့်ဝစေရန် ကူညီပေးပါ။
- » လူအများအား ၎င်းတို့တွင် ကျန်းမာရေးပြဿနာတစ်ခုခု ရှိပါသလား သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးပြဿနာတစ်ခုအတွက် ပုံမှန်ဆေးဝါးသောက်သုံးနေရသူဖြစ်ပါသလားဟု မေးပါ။ ရနိုင်ပါက လူများအတွက် ၎င်းတို့၏ ဆေးဝါးများ ရရှိစေရန် သို့မဟုတ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိစေရန် ကူညီပေးပါ။
- » ၎င်းတို့နှင့် အတူနေပေးပါ သို့မဟုတ် သင်တို့သွားရတော့မည့်ဖြစ်လျှင် ၎င်းတို့အား ကူညီပေးမည့်သူတစ်ဦးဦး ရှိနေစေရန် ပြုလုပ်ပေးပါ။ ရေရှည်အားဖြင့် ၎င်းတို့အား ကူညီပေးရန် ကာကွယ်ပေးရေး အဖွဲ့ တစ်ခုခု သို့မဟုတ် အခြားပံ့ပိုးပေးမည့်သူများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးရန် စဉ်းစားပါ။

- » အခြားရရှိနိုင်မည့် ဝန်ဆောင်မှုများ အသုံးပြုပုံနှင့် စပ်လျဉ်းသည့် အချက်အလက်များကို ၎င်းတို့အား ပေးပါ။

## ၃။ ခွဲခြားဆက်ဆံခံရနိုင်ဖွယ်ရှိသူများ သို့မဟုတ် အကြမ်းဖက်ခံရနိုင်ချေရှိသူများ။

ခွဲခြားဆက်ဆံခံရနိုင်ဖွယ်ရှိသူများ သို့မဟုတ် အကြမ်းဖက်ခံရနိုင်ချေရှိသူများတွင် အမျိုးသမီးများ၊ အချို့ တိုင်းရင်းသားများ သို့မဟုတ် ဘာသာရေးအုပ်စုများနှင့် စိတ်ဝေဒနာရှင်များ ပါဝင်သည်။ ၎င်းတို့ ထိခိုက်လွယ်ခြင်းမှာ-

- » အခြေခံဝန်ဆောင်မှုများ ပေးသည့်အခါတွင် ၎င်းတို့ကျန်ရစ်ခဲ့ခြင်း၊
- » အကူအညီများ၊ ဝန်ဆောင်မှုများ သို့မဟုတ် သွားရမည့်နေရာများနှင့် သက်ဆိုင်သည့် ဆုံးဖြတ်ချက်များချရာတွင် ကျန်ရစ်ခဲ့ခြင်း၊
- » လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများ အပါအဝင် အကြမ်းဖက်မှုများအတွက် ပစ်မှတ်ထားခြင်း။

ခွဲခြားဆက်ဆံခံရနိုင်ဖွယ်ရှိသူများ သို့မဟုတ် အကြမ်းဖက်ခံရနိုင်ချေရှိသူများသည် အရေးပေါ် အခြေအနေတစ်ခုတွင် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းစေရန် အထူးအကာအကွယ်များ လိုအပ်နိုင်သည်။ ၎င်းတို့၏ အခြေခံလိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးရန်နှင့် ရရှိနိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုများကို အသုံးပြုရန်အတွက် အပိုပံ့ပိုးပေးမှုများ လိုအပ်နိုင်သည်။ ၎င်းတို့အား သတိထားပြီး အောက်ပါတို့ ပြုလုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်-

- » ၎င်းတို့ နေထိုင်ရန် လုံခြုံဘေးကင်းသော နေရာများကို ကူညီရှာဖွေပေးခြင်း၊
- » ၎င်းတို့ ချစ်ရသူများ၊ အခြားယုံကြည်ရသူများနှင့် ဆက်သွယ်နိုင်ရန် ကူညီပေးခြင်း၊
- » ရရှိနိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များ ပေးခြင်း၊ လိုအပ်ပါက ၎င်းတို့အား အဆိုပါ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် တိုက်ရိုက်ချိတ်ဆက်ပေးခြင်းဖြင့် ကူညီပေးခြင်း။



## အခန်း ၄

မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် မိမိ၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များကို  
စောင့်ရှောက်ခြင်း





# ဤအခန်းတွင် ကျွန်ုပ်တို့ ဆွေးနွေးသွားမည်မှာ -

- ၄.၁ ကူညီပေးရန် အသင့်ရှိနေခြင်း။
- ၄.၂ စိတ်ဖိစီးမှုများကို ကိုင်တွယ်ခြင်း- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အလုပ်နှင့် ဘဝနေထိုင်မှုအကျင့်များ
- ၄.၃ အနားယူခြင်းနှင့် စဉ်းစားဆင်ခြင်ခြင်း။

သင်နှင့် သင့်မိသားစုသည် အရေးပေါ်အခြေအနေကြောင့် တိုက်ရိုက်ထိခိုက်မှု ရှိနိုင်ပါသည်။ သင်နှင့်တိုက်ရိုက်ပတ်သက်မှု မရှိလျှင်ပင် ကူညီပေးနေစဉ်တွင် သင်ကြားခဲ့ မြင်ခဲ့ရသည်များသည် သင့်အား ထိခိုက်မှုရှိနိုင်ပါသည်။ ကူညီပေးသူတစ်ဦး အနေဖြင့် မိမိ၏ ကိုယ်စိတ်ကျန်းမာမှုအတွက် ပို၍ အလေးပေးရန် အရေးကြီးပါသည်။ သင့်ကိုယ်သင် ဂရုစိုက်ပါ သို့မဟုတ် အခြားသူများကို အကောင်းဆုံးစောင့်ရှောက်မှု ပေးနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

## ၄.၁ ကူညီပေးရန် အသင့်ပြင်ဆင်ခြင်း

အရေးပေါ် အခြေအနေဝန်းကျင်များတွင် ကူညီပေးသူ တစ်ဦးဖြစ်ရန်အတွက် အကောင်းဆုံး အသင့်ပြင်ဆင်မည့် နည်းလမ်းများကို စဉ်းစားပါ။  
ဖြစ်နိုင်ပါက -

- » အရေးပေါ် အခြေအနေများ၊ ကူညီပေးသူအမျိုးမျိုး၏ မတူညီသော အခန်းကဏ္ဍများနှင့် တာဝန်များအကြောင်း လေ့လာပါ။
- » ယင်းသည် အခြားသူများအတွက် ကူညီပေးသူ တာဝန်ကို ယူထားသည့်အခါ ပြင်းထန်သော စိတ်ဖိစီးမှုများ ဖြစ်စေနိုင်သည့် သင်၏ ကိုယ်ပိုင်ကျန်းမာရေးနှင့် တစ်ကိုယ်ရေ သို့မဟုတ် မိသားစု ပြဿနာများအကြောင်း စဉ်းစားပါ။
- » သင်သည် ဤထူးခြားသော အရေးပေါ် အခြေအနေနှင့် အချိန်ကာလအတွင်း ကူညီပေးရန် အသင့်ဖြစ်မဖြစ်ကို ရိုးသားသော ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခု ချမှတ်ပါ။



၄.၂

# စိတ်ဖိစီးမှုများကို ကိုင်တွယ်ခြင်း- ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အလုပ်နှင့် ဘဝနေထိုင်မှု အကျင့်များ



ကူညီပေးသူများအတွက် စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စေသည့် အဓိကအကြောင်းရင်းမှာ နေ့စဉ်ကြုံတွေ့ရသည့် အလုပ်ဖိအားများ ဖြစ်ပြီး အထူးသဖြင့် အရေးပေါ်အခြေအနေအတွင်း ဖြစ်သည်။ ရှည်လျားသော အလုပ်လုပ်ချိန်၊ အလွန်များပြားသော တာဝန်ဝတ္တရားများ၊ ရှင်းလင်းသော လုပ်ငန်းဖော်ပြချက် မရှိခြင်း၊ ဆက်သွယ်မှု သို့မဟုတ် စီမံကွပ်ကဲမှု အားနည်းခြင်း၊ လုံခြုံမှုမရှိသော နေရာများတွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းသည် ကူညီပေးသူများအပေါ် သက်ရောက်နိုင်သည့် အလုပ်ကြောင့် ဖြစ်သောစိတ်ဖိစီးမှု နမူနာများ ဖြစ်သည်။

ကူညီပေးသူတစ်ဦးအနေဖြင့် သင်သည် လူအများ၏ လုံခြုံရေးနှင့် စောင့်ရှောက်မှုတို့အတွက် တာဝန်ရှိသည်ဟု ခံစားရနိုင်သည်။ သင်သည် အပျက်အစီးများ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာများ၊ သေဆုံးမှုများ သို့မဟုတ် အကြမ်းဖက်မှုများကဲ့သို့ ဆိုးရွားသော ဖြစ်ရပ်များကို မြင်တွေ့ခြင်းသော်လည်းကောင်း၊ တိုက်ရိုက်ကြုံတွေ့ရခြင်းသော်လည်းကောင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ သင်သည် အခြားလူများ၏ နာကျင်မှုနှင့် ဒုက္ခများအကြောင်းကို ကြားကြရနိုင်သည်။ ဤအတွေ့အကြုံများအားလုံးသည် သင်နှင့် သင့်မိတ်ဆွေ ကူညီပေးသူများအားလုံးအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိနိုင်သည်။

သင့်အနေဖြင့် သင်၏ ကိုယ်ပိုင်စိတ်ဖိစီးမှုကို အကောင်းဆုံး ဖြေရှင်းပုံ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် ကူညီပေးသူများအား ပံ့ပိုးပေးပုံနှင့် ၎င်းတို့မှ ပံ့ပိုးပေးနိုင်ပုံတို့ကို စဉ်းစားပါ။ အောက်ပါ အကြံပြုချက်များသည် သင်၏ စိတ်ဖိစီးမှုကို ဖြေရှင်းရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

- » သင်သည် ယခင်က ကြုံကြုံခံ ဖြေရှင်းနိုင်ရန် ကူညီပေးခဲ့သည့် အရာများနှင့် သင့်အား စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်စွာ နေနိုင်ရန် ပြုလုပ်ပေးနိုင်သည့် အရာများအကြောင်း စဉ်းစားပါ။
- » အချိန်တိုလေးပင်ဖြစ်စေကာမူ အစားစားရန်၊ အနားယူရန်နှင့် အပန်းဖြေရန်တို့အတွက် အချိန်ပေးပါ။
- » သင်အလွန်ခြေကုန်လက်ပန်းကျမောပန်းခြင်း မဖြစ်စေရန် သင့်လျော်သော အလုပ်ချိန်တစ်ခု ဖြစ်စေရန် ကြိုးစားပါ။ ဥပမာ- ကူညီပေးသူများကြား အလုပ်တာဝန်များ ခွဲဝေလုပ်ကိုင်ခြင်း၊ ပြင်းထန်သော အရေးပေါ် အခြေအနေအဆင့်များတွင် အဆိုင်းများခွဲ၍ အလုပ်လုပ်ခြင်းနှင့် ပုံမှန်နားနေချိန်များယူရန်တို့ကို စဉ်းစားပါ။
- » ဖြစ်ရပ်ဆိုးနှင့်ကပ်သောအခြေအနေတစ်ခုပြီးနောက် ပြဿနာများစွာ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသည်။ သင်သည် လူအများအား ၎င်းတို့၏ ပြဿနာများအားလုံးကို ကူညီဖြေရှင်းပေးနိုင်ခြင်းမရှိနိုင်သည့်အခါ သင်သည် ယုံကြည်မှုနည်းလာခြင်း သို့မဟုတ် ဒေါသထွက်ခြင်းများ ခံစားရနိုင်သည်။ သင်သည် လူအများ၏ ပြဿနာများအားလုံးကို ဖြေရှင်းပေးရန် တာဝန်မရှိသည်ကို အမှတ်ရပါ။ လူအများအား ၎င်းတို့ဘာသာ စောင့်ရှောက်နိုင်ရန်အတွက် သင်လုပ်နိုင်သမျှအားလုံးကို လုပ်ပေးပါ။
- » အရက်၊ ကဖင်းဓာတ်နှင့် နီကိုတင်းဓာတ်များ သုံးစွဲခြင်းကို လျော့ချပြီး ဆရာဝန်မညွှန်းသော ဆေးဝါးများသုံးစွဲခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- » လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် ကူညီပေးသူများ မည်သို့ လုပ်ဆောင်နေသည်ကိုကြည့်ရှုပြီး သင်လုပ်ဆောင်နေပုံများကိုလည်း ၎င်းတို့အား ကြည့်ရှုခိုင်းပါ။ အချင်းချင်းကူညီပေးနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေပါ။
- » မိတ်ဆွေများ၊ ချစ်ရသူများ သို့မဟုတ် ကူညီပေးနိုင်မည်ဟု သင်ယုံကြည်ရသူများနှင့် စကားပြောပါ။

# ၄.၃

## အနားယူခြင်းနှင့် စဉ်းစားဆင်ခြင်ခြင်း။

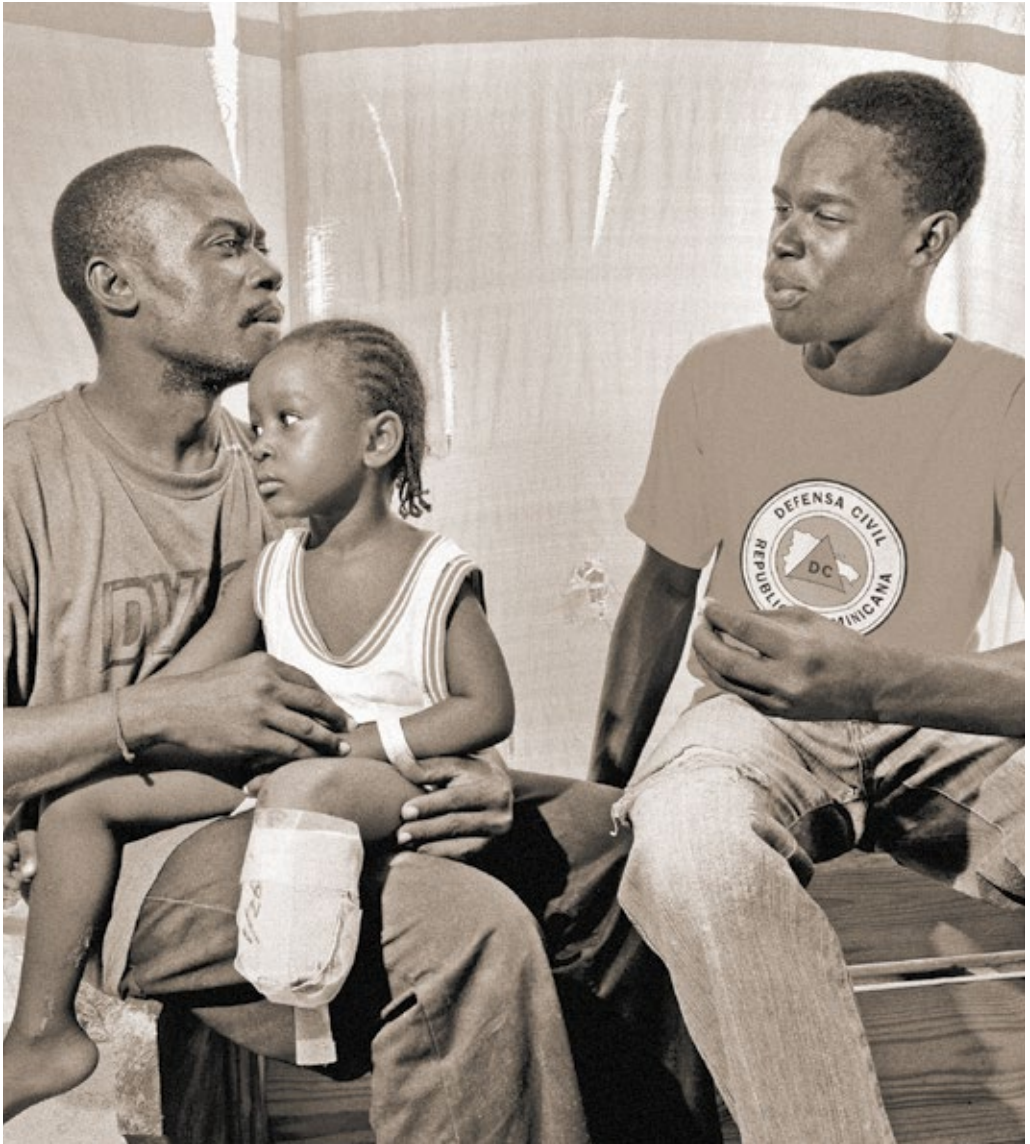
အနားယူရန်နှင့် ပြန်လည်စဉ်းစားရန်အတွက် အချိန်ယူခြင်းသည် သင်၏ကူညီရေးအခန်းကဏ္ဍ အဆုံးသတ်ရေးအတွက် အရေးကြီးသည့်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဖြစ်ရပ်ဆိုးနှင့်ကပ်ဘေးများ ကြုံတွေ့ခဲ့သောလူများ၏ လိုအပ်ချက်များမှာ အလွန်ခက်ခဲကောင်းခက်ခဲခဲပြီး ၎င်းတို့၏ နာကျင်မှုနှင့် ဒုက္ခဝေဒနာများကို သည်းခံရန် ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခုတွင် အကူအညီပေးပြီးနောက် အတွေ့အကြုံများကို မိမိဘာသာ ပြန်လည်စဉ်းစားရန်နှင့် အနားယူရန်အတွက် အချိန်ယူပါ။ အောက်ပါအကြံပြုချက်များသည် သင်၏စိတ်ရောကိုယ်ပါ ပုံမှန်ပြန်ဖြစ်လာစေရေးအတွက် အထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည်။

- » အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ကူညီပေးခဲ့သည့် သင်၏အတွေ့ အကြုံများကို ကြီးကြပ်ရေးမှူး၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် သို့မဟုတ် သင်ယုံကြည်ရသူတစ်ယောက်ယောက်ကို ပြောပြပါ။
- » အခြားသူများအား သေးငယ်သည့်အကူအညီပေးပေးပေးနိုင်ခဲ့သည့်အကူအညီများကို အသိအမှတ်ပြုပါ။
- » သင်ကောင်းကောင်းမွန်မွန် လုပ်နိုင်ခဲ့သည့်အရာများ၊ ကောင်းကောင်းမွန်မွန်မလုပ်နိုင်ခဲ့သည့်အရာများနှင့် ထိုအခြေအနေများတွင် သင်လုပ်နိုင်ခဲ့သော အတိုင်းအတာများကို ပြန်လည်စဉ်းစားပြီး လက်ခံရန် သင်ယူပါ။
- » ဖြစ်နိုင်လျှင် သင်၏လုပ်ငန်းနှင့် ဘဝပေးတာဝန်များကို တဖန် ပြည်လည်မစတင်မီ အချိန်ယူပြီး စိတ်ရောကိုယ်ပါ အနားယူပါ။

သင်သည် အဖြစ်အပျက်နှင့်ပတ်သက်၍ ဝမ်းနည်းစရာ အတွေ့များ သို့မဟုတ် အဖြစ်အပျက်ဆိုးများ ကြုံတွေ့ ရသဖြင့် အလွန်ကြောက်လန့်ခြင်း သို့မဟုတ် အလွန်အမင်း ဝမ်းနည်းခြင်း၊ မအိပ်စက်နိုင်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် အရက်အလွန်အကျွံ သောက်စားခြင်း သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်းများ ဖြစ်လာပါက သင်ယုံကြည်ရသူတစ်ဦးဦးထံမှ အကူအညီများရယူရန် အရေးကြီးပါသည်။ ထိုအခက်အခဲများ တစ်လထက်ပို၍ ရှိလာခဲ့ပါက ကျန်းမာရေး ပညာရှင်တစ်ဦးဦး သို့မဟုတ် (ရှိပါက) စိတ်ကျန်းမာရေး ပါရဂူတစ်ဦးကို ပြောပြပါ။ ။



အခန်း ၄



# အခန်း ၅

## သင်လေ့လာခဲ့ရသည်များကို လေ့ကျင့်ပါ

အောက်ပါဖြစ်လာနိုင်ဖွယ်ရာအခြေအနေများမှာ ကူညီပေးသူအဖြစ် သင်ဖြေရှင်းပေးရနိုင်သည့် ဖြစ်ရပ်ဆိုးနှင့်ကပ်ဘေးအခြေအနေ နမူနာများဖြစ် သည်။ ဤဖြစ်လာနိုင်ဖွယ်ရာ အခြေအနေများကို ဖတ်ရှုပြီး ဤသို့ တွေးကြည့်ပါ -

- ၁။ အကယ်၍ ဤအခြေအနေမျိုး သင်ကြုံလာခဲ့ပါက သင့်အနေဖြင့် မည်သည်ကို အရေးတကြီး လုပ်ဆောင်ရန်လိုအပ်မည်နည်း။
- ၂။ သင့်အတွက် မည်သည်က အများဆုံးအထောက်အကူ ဖြစ်နိုင်မည်နည်း။

သင့်အနေဖြင့် ဖြစ်လာနိုင်ဖွယ်ရာ အခြေအနေတစ်ခုစီတွင် လူအများအား တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ပေးပုံကို စိတ်ကူးကြည့်သည့်အခါ ကြည့်မြင်ပုံ၊ နားထောင်ပုံနှင့် ချိတ်ဆက်ပုံစသည့် PFA ၏ လုပ်ဆောင်ချက် အခြေခံသဘောတရားများကိုစိတ်ထဲတွင်မှတ် သားထားပါ။ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ရန် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့်အရာများနှင့် နည်းလမ်းများကို တွေးတောဆင်ခြင်နိုင်ရန်အတွက် အရေးကြီးသောမေးခွန်းအချို့ကို ကျွန်ုပ်တို့ ထည့်သွင်းပေးထားပါသည်။

**၅.၁** ဖြစ်လာနိုင်ဖွယ်ရာ အခြေအနေများ ၁ - သဘာဝဘေးအန္တရာယ်



နေ့လယ်ဘက် အလုပ်လုပ်နေချိန်တွင် မြို့လယ်ခေါင်၌ အလွန်ကြီးမားသော ငလျင်တစ်ခု ရုတ်တရက်လှုပ်ခတ်သွားကြောင်း သင်ကြားသိရမည်။ လူအများအပြား ထိခိုက်မှုရှိခဲ့ပြီး အဆောက်အအုံများ ပြိုလဲပျက်စီးသွားသည်။ သင်နှင့် သင်၏လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များမှာ စိုးရိမ်တုန်လှုပ်သွားခဲ့သော်လည်း အဆင်ပြေပါသည်။ ထိခိုက်ပျက်စီးမှုအတိုင်းအတာကို သိသိက္ခာကို မသိရသေးပါ။ သင်အလုပ်လုပ်နေသော ဌာနမှ သင်နှင့် သင်၏လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များကို အသက်ရှင်ကျန်ရစ်သူများအား ဖေးမကူညီပေးရန်နှင့် သင်တွေ့ရသည့် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူများကို အထောက်အပံ့ပေးရန် မှာကြားခဲ့ပါသည်။



အကူအညီပေးရန် ပြင်ဆင်နေစဉ် မိမိကိုယ်ကို အောက်ပါမေးခွန်းများ မေးပါ -

- » ကျွန်ုပ် အကူအညီပေးရန် အသင့်ဖြစ်နေပြီလား။ မည်သည့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ပြဿနာများမှာ အရေးကြီးပါသနည်း။
- » အရေးပေါ်အခြေအနေနှင့်ပတ်သက်၍ မည်သည့်သတင်းအချက်အလက်များ ရှိထားရမည်နည်း။
- » ကျွန်ုပ်တစ်ဦးတည်း သို့မဟုတ် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့်အတူ ခရီးထွက်ရမည်လား။ အဘယ်ကြောင့် သွားရသနည်း သို့မဟုတ် အဘယ်ကြောင့် မသွားရသနည်း။

### ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့် အရာများမှာ -

- » အထူးသဖြင့် ကြီးမားသောသဘာဝဘေးအန္တရာယ်တစ်ခု ဖြစ်ပျက်ပြီးနောက် - အရေးပေါ်အခြေအနေတစ်ခုအား - ကူညီပေးရန် သွားရောက်ရာတွင် အဖွဲ့လိုက် သို့မဟုတ် အတွဲလိုက် အလုပ်လုပ်ခြင်းမှ ရရှိနိုင်သည့် အကျိုးကျေးဇူးများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။ အဖွဲ့နှင့်အလုပ်လုပ်ခြင်းသည် သင့်အတွက် ပံ့ပိုးမှုရစေရန် ၊ ခက်ခဲသောအခြေအနေများတွင် သင့်အတွက် အရန်သင့်ရှိနေစေရန် ကူညီပေးမည်ဖြစ်ပြီး သင်၏လုံခြုံရေးအတွက် အရေးပါပါသည်။ အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြင့် ပို၍ထိရောက်စွာလည်း ဆောင်ရွက်နိုင်ပါသည်။ ဥပမာ - တစ်ယောက်မှာ စိတ်သောကဖိစီးနေသူ အနားရှိနေပေးချိန်တွင် အခြားတစ်ယောက်မှာ လိုအပ်ပါက ဆေးဝါးစောင့်ရှောက်မှုကဲ့သို့ အထူးအကူအညီများ ရရှိစေရန် အာရုံစိုက် လုပ်ဆောင်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက အထောက်အပံ့နှင့်အကူအညီပေးရန် သင်နှင့် အဖော်ကူညီပေးသူတစ်ယောက် အပြန်အလှန် စောင့်ကြည့်ပေးနိုင်သည့် "အပေါင်းအသင်းစနစ်"တစ်ခုရှိစေရန် ကြိုးစားကြည့်ပါ။
- » အချို့ဌာနများသည် သင့်အား အထောက်အပံ့များ၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး၊ ဆက်သွယ်ရေးကိရိယာများ၊ အခြေအနေနှင့်ပတ်သက်သည့် နောက်ဆုံးရသတင်းအချက်အလက်များ သို့မဟုတ် လုံခြုံရေး အကြောင်းအရာများနှင့် အခြားအဖွဲ့ဝင်များ သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ခြင်း များကဲ့သို့ အထောက်အပံ့များပေးနိုင်ပါသည်။

မြို့ထဲသွားလာစဉ် မည်သည်တို့ကို သင် ရှာဖွေ သင့်သနည်း။

- » အရေးပေါ်အခြေအနေဖြစ်ပေါ်နေသည့်နေရာတွင် နေနိုင်လောက်အောင် ဘေးကင်းပါသလား။
- » မည်သည့်ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် အထောက်အပံ့များ ရရှိနိုင်သနည်း။
- » ထိုနေရာရှိ လူများသည် အခြေခံလိုအပ်ချက်များ အရေးကြီး လိုအပ်နေသလား။
- » ထိုနေရာရှိ လူများသည် ဆိုးရွားပြင်းထန်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တန်ပြန်တုံ့ပြန်မှုများ ရှိနေပါသလား။
- » မည်သူတို့သည် အထူးအကူအညီ လိုအပ်နိုင်ဖွယ်ရှိသနည်း။
- » မည်သည့်နေရာတွင် ကျွန်ုပ် PFA ပေးနိုင်သနည်း။

လူအများဆီ သင်ရောက်ရှိသွားသည်နှင့် ၎င်းတို့၏စိုးရိမ်ပူပင်မှုများကို အကောင်းဆုံး မည်သို့ နားထောင်ပေးပြီး မည်သို့ နှစ်သိမ့်မှုများ ပေးနိုင်မည်နည်း။



- » ဘေးသင့်သူများတွင် မည်သည့်အခြေခံလိုအပ်ချက်များ ရှိနိုင်ပါသနည်း။
- » အထောက်အပံ့ပေးရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိကိုယ်မိမိ မည်သို့ မိတ်ဆက်ပေးရမည်နည်း။
- » ဘေးသင့်သူများအား ထိခိုက်အန္တရာယ်ကင်းဝေးအောင် ဆက်လက်ကူညီပေးခြင်းသည် ဤသို့သောအခြေအနေမျိုးတွင် မည်သို့ အဓိပ္ပါယ်သက်ရောက်သနည်း။
- » လူအများအား ၎င်းတို့၏လိုအပ်ချက်များနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို ကျွန်ုပ်တို့ မေးမြန်းရမည်နည်း။
- » ဘေးသင့်သူများအား ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့ အကောင်းဆုံး ထောက်ပံ့ပေးပြီး နှစ်သိမ့်ပေးနိုင်မည်နည်း။

## စိတ်သောကရောက်နေသော လူကြီးတစ်ယောက်နှင့် စကားပြောဆိုပုံ နမူနာ

ဤစကားပြောဆိုမှုတွင် လဲပြီသွားသောအဆောက်အအုံ၏ အုတ်ကျိုးအုတ်ပုံပုံအပြင်ဘက်၌ မတ်တပ်ရပ်နေသော အမျိုးသမီးတစ်ဦးထံ သွားရောက်ရမည်ဖြစ်သည်။ သူမမှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရထားပုံမပေါ်သော်လည်း ငိုကြွေးပြီး တုန်လှုပ်ချောက်ချားနေသည်။

**သင် -** ဟဲလို ကျွန်တော့်နာမည်က \_\_\_ ပါ။ ကျွန်တော်က \_\_\_ ဌာနမှာ အလုပ်လုပ်နေပါတယ်။ ကျွန်တော် အမန့် စကားပြောလိုရမလား။

**အမျိုးသမီး -** အရမ်းကြောက်စရာကောင်းပါတယ်။ ငလျင်စလုပ်တဲ့အချိန်မှာ ကျွန်မ ဒီအဆောက်အအုံထဲ သွားနေတာပါ။ ဘာဖြစ်နေလဲဆိုတာ ကျွန်မ နားမလည်ဘူး။

**သင် -** ဟုတ်ကဲ့။ အဲဒါ ငလျင်လှုပ်တာပါ။ အမအတွက် အရမ်းကြောက်စရာ ကောင်းမယ်ဆိုတာ ကျွန်တော် တွေးကြည့်ရုံနဲ့ သိပါတယ်။ အမနာမည် ဘယ်လိုခေါ်ပါသလဲ။

**အမျိုးသမီး -** ကျွန်မ နာမည်က Jasmína ပါ။ Jasmína Salem ပါ။ ကျွန်မ အရမ်းကို ကြောက်ပါတယ်။ [တုန်လှုပ်ချောက်ချားစွာ ငိုကြွေးလျက်] ကျွန်မ အဲဒီအထဲကို ဝင်သွားပြီး ကျွန်မရဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်တွေကို ရှာသင့်တယ်လို ကျွန်မ တွေးမိတယ်။ သူတို့တွေ အဆင်ပြေလား/ မပြေလားဆိုတာလည်း ကျွန်မ မသိဘူး။

**သင် -** Ms. Salem ရေ အခုအချိန်မှာ အဆောက်အအုံထဲကို သွားဖို့ အရမ်းအန္တရာယ်များတယ်။ အမကို ထိခိုက်နိုင်တယ်။ အမ သဘောတူမယ်ဆိုရင် ဟိုနားက ပိုလုံခြုံတဲ့တစ်နေရာမှာ အမနဲ့ ကျွန်တော်တို့ စကားပြောလိုရပါတယ်။ ကျွန်တော် အမနဲ့ ခဏတဖြုတ် အဖော်လုပ်ပေးလို့ ရပါတယ်။ အမ သဘောကျပါရဲ့လား။

**အမျိုးသမီး -** ဟုတ်ကဲ့။ တဆိတ်လောက် ကူညီပေးပါ။ [သင်ဟာ ကယ်ဆယ်ရေးနဲ့ ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းတွေ အလုပ်လုပ်နေတဲ့ လဲပြီသွားသော အဆောက်အအုံနေရာနှင့် အနည်းငယ်ဝေးသော ပို၍ဆိတ်ငြိမ်သည့်နေရာကို သွားပါ။]

သင် - ရေ ယူလာပေးရမလား ခင်ဗျာ။ [ရနိုင်ပါက ရေ သို့မဟုတ် စောင်ကဲ့သို့ လက်တွေ့အသုံးဝင်နိုင်မည့် ဗဟုသုတတစ်ခုခုပေးပါ။]

အမျိုးသမီး - ကျွန်မ ဒီအနားမှာ ခဏလောက်လေးထိုင်နေချင်တယ်။  
[ထိုအမျိုးသမီး စကားစတင်ပြောလာသည့်အချိန်အထိ သူမအနားတွင် နှစ်မိနစ်၊ သုံးမိနစ်ခန့် တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်စွာ ထိုင်ပါ။]

အမျိုးသမီး - ကျွန်မ အရမ်းဆိုးတယ်။ လူတွေကို ကူညီပေးဖို့ ကျွန်မ အဆောက်အအုံထဲမှာ ရှိနေခဲ့သင့်တယ်။

သင် - ကျွန်တော် နားလည်ပါတယ်။

အမျိုးသမီး - ကျွန်မ အပြင်ကို ထွက်ပြေးခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ အခြားသူတွေအတွက် ကျွန်မ စိတ်မကောင်း ဖြစ်နေတယ်။

သင် - ဒီလိုအခြေအနေမျိုးမှာ ဘာလုပ်ပေးရမယ်ဆိုတာကို သိဖို့က ခက်ခဲပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အမ အဆောက်အအုံထဲကနေ သတိရှိရှိ ထွက်ပြေးလာနိုင်တဲ့ပုံပဲ။ အဲဒီလိုမှမဟုတ်ရင် အမ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ ရနိုင်တယ်။

အမျိုးသမီး - သူတို့တွေ အုတ်ကျိုးအုတ်ပွဲတွေကြားကနေ အလောင်းတစ်လောင်း ထုတ်ယူလာတာ မြင်ခဲ့ပါတယ်။ သူက ကျွန်မသူငယ်ချင်းဖြစ်မယ် ထင်တယ်။ [ငိုကြွေးလျက်]

သင် - ကျွန်တော် စိတ်မကောင်းပါဘူး။ ကယ်ဆယ်ရေးအဖွဲ့ တွေရောက်နေပြီဆိုတော့ အဆောက်အအုံ ထဲမှာ ဘယ်သူတွေရှိပြီး ဘယ်လိုအနေအထားရှိကြတယ်ဆိုတာ မကြာခင် ကျွန်တော်တို့ သိရမှာပါ။

[အမျိုးသမီး၏အဖြစ်အပျက်ကို နားထောင်ပြီး သူမ၏လိုအပ်ချက်များနှင့် စိုးရိမ်ပူပင်မှုများကို မေးမြန်း၍ စကားပြောဆိုခြင်းအား နောက်ထပ် ၁၀ မိနစ်ခန့် ဆက်လက်ပြောဆိုရပါမည်။  
စကားပြောဆိုခြင်းတွင် ဤသို့ အဆုံးသတ်ပါ -]

အမျိုးသမီး - ကျွန်မရဲ့ မိသားစု အဆင်ပြေပြေရှိ/မရှိ ကျွန်မသိဖို့လိုတယ်။ ဒါပေမဲ့ ငလျင်စလှုပ်တဲ့အချိန်တုန်းက ကျွန်မဖုန်းပျောက်သွားတယ်။ ပြီးတော့ ကျွန်မအိမ်ကို ဘယ်လိုပြန်ရမယ်ဆိုတာ မသိတော့ဘူး။

သင် - အမရဲ့ မိသားစုကို ဖုန်းဆက်ဖို့ ကျွန်တော်ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။ ပြီးတော့မှ သူတို့ဆီ ဘယ်လိုသွားရမယ်ဆိုတာကို အတူတူစဉ်းစားကြတာပေါ့။

အမျိုးသမီး - ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။ အဲဒါ အများကြီးအထောက်အကူ ဖြစ်မှာပါ။

ဤနမူနာစကားပြောဆိုပုံတွင် အောက်ပါတို့အား ဆောင်ရွက်ထားပုံကို သတိပြုပါ -

- » သင်၏အမည်အား မိတ်ဆက်ပေးပြီး ထိုသူအား သင်လုပ်ကိုင်နေသောဌာနကို ပြောပြသည်။
- » ၎င်းတို့ စကားပြောလိုမှုရှိ/မရှိသိရအောင် ထိုသူအားမေးမြန်းသည်။
- » ထိုသူအား နောက်ဆုံးအမည်ကို ရိုဂိုသေသေသုံးစွဲပြီး အမည်တပ်ခေါ်ဆိုသည်။
- » စိတ်သောကရောက်နေသူအား ပိုမိုလုံခြုံသောနေရာကို ပြောင်းရွှေ့ပေး၍ ထပ်ပြီးထိခိုက်ဒဏ်ရာများမရရှိအောင် ကာကွယ်ပေးသည်။
- » စိတ်သောကရောက်နေသူအား နှစ်သိမ့်မှုအချို့ (ဥပမာ - ရေ) ပေးသည်။
- » ၎င်းတို့အား ဖိအားပေးပြောခိုင်းခြင်းမဟုတ်ဘဲ ထိုသူပြောသမျှ နားထောင်ပြီး အနီးတွင်နေပေးသည်။
- » ထိုသူအား ၎င်းတို့ သင့်လျော်သလို ပြုမူခွင့်သည့် နည်းလမ်းများကို ပြန်၍စဉ်းစားဆင်ခြင်ခိုင်းသည်။
- » အချိန်ပူ နားထောင်ပေးသည်။
- » ထိုသူ၏လိုအပ်ချက်များနှင့် စိုးရိမ်ပူပင်မှုများကို သိရှိအောင်လုပ်သည်။
- » လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ ဆုံးရှုံးသွားခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ထိုသူ၏ စိတ်ပူပင်မှုကို အသိအမှတ်ပြုနားလည်ပေးသည်။
- » ထိုသူအား ၎င်းတို့၏မိသားစုဝင်များနှင့် ဆုံဆည်းရန် ကူညီပေးသည်။

လူအများအားသတင်းအချက်အလက်များနှင့် လက်တွေ့အသုံးဝင်သောအထောက်အပံ့များကို ချိတ်ဆက်ပေးရန် သင် မည်သည်တို့ကို လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်မည်နည်း။

- » ဤအခြေအနေမျိုးတွင် ဘေးသင့်သူများအတွက် ရရှိနိုင်သော ရင်းမြစ်များ (အစားအစာ၊ ဒိုလုံရာနေရာ၊ ရေ) သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုများကို ရှာဖွေရန် မည်သည့်အခက်အခဲများ တွေ့ကြုံရနိုင်မည်နည်း။
- » လူအများ၏စိတ်ထဲတွင် မည်သည့်စိတ်သောကများနှင့် စိုးရိမ်ပူပင်မှုများ ရှိနေမည်နည်း။ ၎င်းတို့၏ပြဿနာများ ပြေလည်ရာပြေလည်ကြောင်း ဖြေရှင်းရာတွင် မည်သို့သောလက်တွေ့အသုံးဝင်သည့် အကြံပြုချက်များ ပေးနိုင်မည်နည်း။
- » ဘေးသင့်သူအများစုသည် မည်သို့သော သတင်းအချက်အလက်များ လိုချင်မည်နည်း။ အရေးပေါ်အဖြစ်အပျက်နှင့်ပတ်သက်၍ နောက်ဆုံးရသတင်းနှင့် စိတ်ချရသည့်အချက်အလက်များကို မည်သည့်နေရာတွင် ရရှိနိုင်မည်နည်း။
- » လူအများအား ၎င်းတို့၏ချစ်မြတ်နိုးသူများ သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးရန် မည်သည်တို့ကို လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်မည်နည်း။ မည်သည့်အခက်အခဲများ ရှိလာနိုင်မည်နည်း။
- » ကလေးငယ်များနှင့် ဆယ်ကျော်သက်ကလေးငယ်များ သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးလိုအပ်ချက်ရှိသူများသည် မည်သည်တို့ကို လိုအပ်နိုင်သနည်း။ ထိခိုက်လွယ်သောသူများကို ၎င်းတို့၏ချစ်ခင်မြတ်နိုးသူများ၊ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ကျွန်ုပ် မည်သို့ ချိတ်ဆက်ပေးနိုင်မည်နည်း။

# ဖြစ်လာနိုင်ဖွယ်ရာ အခြေအနေများ ၂ - အကြမ်းဖက်မှုနှင့် နေရာပြောင်းရွှေ့ပေးခြင်း



ဒုက္ခသည်များကို ကျွန်တင်ကားများဖြင့် နေရာသစ်သို့ ခေါ်ဆောင်လာပြီး ဤနေရာသစ်တွင် နေထိုင်ရမည်ဖြစ်ကြောင်း ၎င်းတို့ကို ပြောပြပါ။ ၎င်းတို့ ယခင်နေထိုင်သည့်နယ်မြေတွင် စစ်ပွဲဖြစ်နေသောကြောင့် ၎င်းတို့ကို ရွှေ့ပြောင်းပေးခြင်းဖြစ်သည်။ ကျွန်တင်ကားပေါ်မှ ဆင်းသည်နှင့် အချို့မှာ ငိုကြွေးနေပြီး အချို့မှာ အလွန်ကြောက်ရွံ့နေပုံပေါ်သည်။ အချို့မှာ စိတ်သက်သာရာရကာ သက်ပြင်းချနိုင်သော်လည်း အချို့မှာ မျက်စိလည်လမ်းပျောက်နေဟန်ရှိသည်။ လူအများအပြားမှာ နေရာသစ်အပေါ် ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့နေပြီး သံသယရှိနေသည့်အပြင် မည်သည့်နေရာတွင် စားရမည်၊ အိပ်ရမည် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ရယူရမည်ဆိုသည်ကို သံသယကွဲမသိကြပါ။ အချို့သူများသည် ကျယ်လောင်သောအသံကို ကြားရသောအခါ သေနတ်ပစ်သံများကို ပြန်ကြားနေရသည်ဟု ထင်မှတ်လျက် ကြောက်ရွံ့နေပုံရသည်။ သင်သည် အစားအစာများကို ဖြန့်ဖြူးပေးသောအဖွဲ့တွင် လုပ်ကိုင်နေသည့် စေတနာ့ဝန်ထမ်းတစ်ဦးဖြစ်ပြီး အစားအစာ ဖြန့်ဖြူးပေးသည့်နေရာများတွင် ကူညီပေးရမည်ဖြစ်သည်။

အကူအညီပေးရန် ပြင်ဆင်နေစဉ် ဤအခြေအနေနှင့် ပတ်သက်၍ သိရှိရမည့်အရာများကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ -

- » ကျွန်ုပ် အကူအညီပေးရမည့်သူတို့မှာ မည်သူများနည်း။ ၎င်းတို့၏ယဉ်ကျေးမှုနောက်ခံမှာ မည်သည်နည်း။
- » ကျွန်ုပ် လိုက်နာစောင့်ထိန်းရမည့် အမှုအကျင့်ဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်း သို့မဟုတ် ထုံးစံတစ်ခုခု ရှိပါသလား။ ဥပမာ - အမျိုးသမီး ဒုက္ခသည်များနှင့် စကားပြောဆိုရန် ကူညီပေးသူက အမျိုးသမီးဖြစ်လျှင် ပိုမိုသင့်တော်ပါသလား။
- » ၎င်းတို့ မည်မျှဝေးဝေး ခရီးနှင့်ခွဲကြရပါသနည်း။ ၎င်းတို့ တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရသောပဋိပက္ခနှင့်ပတ်သက်၍ မည်သည်ကို ကျွန်ုပ် သိထားပါသနည်း။
- » ဒုက္ခသည်များကို လက်ခံထားသည့်နေရာတွင် မည်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများကို ပံ့ပိုးပေးထားသနည်း။

- » အကယ်၍ ကျွန်ုပ်တို့သည် အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်ပေးနေပါက ဤကဲ့သို့ အခြေအနေမျိုးတွင် အကူအညီပေးရန် မိမိတို့ကိုယ်တိုင် မည်သို့ စီစဉ်မည်နည်း။ လူတစ်ယောက်စီသည် မည်သည့်အလုပ်တာဝန်များကို ထမ်းဆောင်မည်နည်း။ ကျွန်ုပ်တို့အချင်းအချင်း၊ ထိုနေရာတွင်ရှိနေသော အခြားအကူ အညီပေးသူအဖွဲ့များနှင့် မည်သို့ပူးပေါင်းလုပ်ကိုင်မည်နည်း။

ဘေးသင့်သူများနှင့် တွေ့ဆုံသည့်အခါ သင် မည်သည်တို့ကို ရှာဖွေ သင့်သနည်း။

- » ဘေးသင့်သူ အများစု မည်သည်ကို လိုအပ်မည်နည်း။ ၎င်းတို့ ဆာလောင်နေမလား။ ရေဆာနေမလား သို့မဟုတ် ပင်ပန်းနေမလား။ တစ်ယောက်ယောက် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရနေသလား သို့မဟုတ် နေမကောင်း ဖြစ်နေသလား။ ဘေးသင့်သူအဖွဲ့ထဲတွင် တစ်ရွာတည်းအတူနေထိုင်သော မိသားစုများ သို့မဟုတ် လူများ ရှိနေသလား။
- » အဖော်မပါသော ကလေးငယ်များ သို့မဟုတ် ဆယ်ကျော်သက်များ ရှိနေသလား။ အခြားမည်သူတို့ အထူးအကူအညီ လိုအပ်နေသနည်း။
- » ဘေးသင့်သူအဖွဲ့မှ လူတစ်ဦးချင်းစီသည် ဖြစ်ရပ်ဆိုးအပေါ် မတူညီသောတန်ပြန်တုံ့ပြန်မှုအမျိုးမျိုး ရှိနေပုံရသည်။ မည်သို့သော ပြင်းထန်သည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ တန်ပြန်တုံ့ပြန်မှုမျိုးကို တွေ့ရပါသနည်း။

ဘေးသင့်သူအဖွဲ့မှ လူအများဆီ ချဉ်းကပ်သွားသည်နှင့် ၎င်းတို့၏ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို အကောင်းဆုံး သင်မည်သို့ နားထောင်ပေးပြီး မည်သို့ နှစ်သိမ့်မှုများ ပေးနိုင်မည်နည်း။

- » အထောက်အပံ့ပေးရန် မိမိကိုယ်မိမိ မည်သို့ မိတ်ဆက်ပေးရမည်နည်း။
- » အကြမ်းဖက်မှုအား ရင်ဆိုင်တွေ့ကြုံရသူများနှင့် တွေ့မြင်ခဲ့ရသူများသည် အလွန်အမင်းကြောက်ရွံ့ပြီး လုံခြုံမှုမရှိဟု ခံစားရနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့ကို ကျွန်ုပ်တို့ မည်သို့ထောက်ပံ့ပေးပြီး စိတ်တည်ငြိမ်အောင် မည်သို့ ကူညီပေးနိုင်မည်နည်း။
- » အမျိုးသမီးများကဲ့သို့ အထူးအကူအညီလိုအပ်နေသူများ၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို ကျွန်ုပ်တို့မည်သို့ သိရှိနိုင်သနည်း။
- » အဖော်မပါသော ကလေးငယ်များ သို့မဟုတ် ဆယ်ကျော်သက်များဆီ မည်သို့ချဉ်းကပ်ပြီး အကူအညီပေးရမည်နည်း။

## အဖော်မပါသောကလေးငယ်နှင့် ပြောဆိုရမည့် နမူနာစကားပြောဆိုမှု

ဘေးသင့်သူအဖွဲ့၏အစွန်အစွန်းတွင် ၁၀ နှစ်အရွယ်ခန့်ရှိ ကောင်လေးတစ်ယောက် မတ်တပ်ရပ်နေပြီး အလွန်ကြောက်ရွံ့နေသည်ကို သင် သတိထားမိသည်။

သင် - [ကလေး၏မျက်စိတည့်တည့်နေရာခန်းတွင် ဒူးတစ်ဖက်ထောက်ပြီး] ဟိုင်း - ဦးနာမည်က \_\_\_ ပါ။ ဦးက \_\_\_ ဌာနကပါ။ ဦးက ဒီနေရာကို အကူအညီပေးဖို့ ရောက်လာတာ။ အမန်မည် ဘယ်လိုခေါ်ပါသလဲ။

ကလေး - [ငုံ့ကြည့်ပြီး ညင်သာစွာပြောဆိုလျက်] Adam ပါ။

သင် - ဟိုင်း Adam။ သား ဒီနေရာကိုရောက်ဖို့ အဝေးကြီးစီးလာခဲ့ရမှာပေါ့။ သား ရေဆာနေလား။ [စားစရာ သို့မဟုတ် သောက်စရာ သို့မဟုတ် သင့်မှာ စောင်ရုံပါက စောင်ကဲ့သို့ တခြားလက်တွေ့အသုံးဝင်တဲ့ ပစ္စည်းအချို့ပေးပါ။] သားရဲ့မိသားစုက ဘယ်မှာလဲ။

ကလေး - ကျွန်တော် မသိဘူး။ [စတင် ဝိုလာလျက်]

သင် - သား ကြောက်နေတယ်ဆိုတာ ဦးသိပါတယ် Adam။ သားကို ဦး ကူညီပေးမယ်။ ပြီးတော့ သားရဲ့ မိသားစုကို ရှာပေးနိုင်မယ့်လူတွေနဲ့ ချိတ်ဆက်ပေးမယ်။ သားရဲ့မျိုးရိုးနာမည်နဲ့ ဘယ်မှာနေလိမ့်ဆိုတာကို ဦးကို ပြောပြပေးနိုင်လား။

ကလေး - ဟုတ်ကဲ့။ ကျွန်တော်နာမည်က Adam Duvall ပါ။ ကျွန်တော်က \_\_\_ ရွာကပါ။

သင် - ကျေးဇူးပဲ Adam။ သားရဲ့ မိသားစုကို နောက်ဆုံး ဘယ်အချိန်မှာ တွေ့ခဲ့တာလဲ။

ကလေး - ကျွန်တော်တို့ကို ထရပ်ကားတွေနဲ့ ဒီကို ခေါ်လာတုန်းက ကျွန်တော့်အမ ရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ အခု အမကို ကျွန်တော် ရှာမတွေ့ဘူး။

သင် - သား အမက အသက်ဘယ်လောက်ရှိပြီလဲ။ အမရဲ့နာမည်က ဘယ်လိုခေါ်လဲ။

ကလေး - အမ နာမည်က Rose ပါ။ သူက ၁၅ နှစ် ရှိပါပြီ။

သင် - သားရဲ့အစ်မကို တွေ့အောင် ဦးကူရှာပေးပါမယ်။ သားရဲ့မိဘတွေကော ဘယ်မှာလဲ။

ကလေး - ကျွန်တော်တို့ သေနတ်ပစ်သံ ကြားတော့ ရွာကနေပြီး ပြေးလာကြတယ်။ ကျွန်တော်တို့ မိဘတွေနဲ့ ကွဲသွားတယ်။ [ငိုကြွေးလျက်]

သင် - ဦး စိတ်မကောင်းပါဘူး Adam ရယ်။ သားတော်တော် ကြောက်နေမှာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ သား အခုလုံခြုံနေပါပြီ။

ကလေး - ကျွန်တော်ကြောက်တယ်။

သင် - [နွေးထွေးဖော်ရွေသော အမူအရာနှင့်] ဦး နားလည်ပါတယ်။ ဦး သားကို ကူညီပေးမယ်။

ကလေး - ကျွန်တော် ဘာလုပ်ရမလဲ။

သင် - ဦး သားနဲ့အတူ ခဏနေပေးမယ်။ ပြီးတော့ သားရဲ့အစ်မကို ဦးတို့ လိုက်ရှာကြမယ်။ အမ သဘောကျပါရဲ့လား။

ကလေး - ဟုတ်ကဲ့။ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

သင် - သားမှာ တခြား စိုးရိမ်စရာတွေ ရှိသေးလား။ ဒါမှမဟုတ် ဘာတွေ လိုအပ်သေးလဲ။

ကလေး - မရှိပါဘူး။

သင် - Adam ရေ။ ဦးတို့ သားရဲ့ အစ်မနဲ့ အခြားမိသားစုဝင်တွေကို ရှာပေးနိုင်တဲ့ ဟိုနားက လူတွေနဲ့ စကားပြောဖို့ အရေးကြီးတယ်။ သူတို့နဲ့ စကားပြောဖို့ သားနဲ့အတူ ဦးလိုက်ပေးမယ်။ [ရနိုင်ပါက နာမည်ကောင်းရှိသော မိသားစု ရှာဖွေရေးအဖွဲ့ သို့မဟုတ် ကလေးသူငယ် ကာကွယ်ရေးအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုတွင် ကလေးကို မှတ်ပုံတင်ရန်မှာ မရှိမဖြစ် အရေးကြီးလှပါသည်။]



ဤနမူနာစကားပြောဆိုပုံတွင် အောက်ပါတို့အား ဆောင်ရွက်ထားပုံကို သတိပြုပါ -

- » ဘေးသင့်သူလူအုပ်များထဲတွင် အဖော်မပါသောကလေးငယ်ကို တွေ့ခဲ့သည်။
- » စကားပြောဆိုရန် ကလေးမျက်စိနေရာနှင့်တည့်တည့်တွင် ခူးတစ်ဖက်ထောက်လိုက်သည်။
- » ကလေးကို ညင်ညင်သာသာနှင့် ကြင်ကြင်နာနာ ပြောဆိုသည်။
- » ကလေး၏အမ အမည်အပါအဝင် ကလေး၏မိသားစု သတင်းအချက်အလက်များကို ရှာဖွေသည်။
- » ကလေးငယ်၏မိသားစုကို ရှာဖွေတွေ့ရှိသည်အထိ ကလေး ငယ်နေထိုင်ရန် လုံခြုံသောနေရာတစ်ခု စီစဉ်ပေးနိုင်သည့် ယုံကြည်ထိုက်သောမိသားစု ရှာဖွေရေးအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုကို ရှာဖွေပေးကာ ကလေးငယ်နှင့်အတူ ရှိနေပေးသည်။

လူအများအား သတင်းအချက်အလက်များနှင့် လက်တွေ့အသုံးဝင်သောအထောက်အပံ့များကို ချိတ်ဆက်ပေးရန် သင် မည်သည်တို့ကို လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်မည်နည်း။

- » လူအများတွင် မည်သည့်အခြေခံလိုအပ်ချက်များ ရှိနိုင်သနည်း။ ကျွန်တော်သိသော မည်သည့်ဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိနိုင်သနည်း။  
လူအများသည် ၎င်းတို့ကို မည်သို့ ရယူနိုင်သနည်း။
- » ဤဘေးသင့်သူများအတွက် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေး အစီအစဉ်များနှင့်ပတ်သက်၍ ကျွန်ုပ်တို့ တိကျသောမည်သည့်သတင်း အချက်အလက်များ ရှိသနည်း။ ဖြစ်ပျက်နေသည့်များနှင့်ပတ်သက်၍ သတင်းအချက်အလက်များကို မည်သည့်အချိန်၊ မည်သည့်နေရာတွင် ရှာဖွေနိုင်သနည်း။
- » အမျိုးသမီးများ၊ အဖော်မပါသောကလေးငယ်များကဲ့သို့ ထိခိုက်လွယ်သူများကို နောက်ထပ်ထိခိုက်မှုများမှ ကျွန်ုပ်တို့မည်သို့ ကာကွယ်ပေးနိုင်မည်နည်း။ ထိခိုက်လွယ်သူများကို ချစ်ခင်မြတ်နိုးသူများ၊ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ကျွန်ုပ်တို့မည်သို့ ချိတ်ဆက်ပေးနိုင်မည်နည်း။
- » အကြမ်းဖက်မှုကို ထိတွေ့ခဲ့ရသူများအပါအဝင် လူအများတွင် မည်သည့်အထူးလိုအပ်ချက်များ ရှိနိုင်သနည်း။
- » လူအများအား ၎င်းတို့၏ချစ်မြတ်နိုးသူများ သို့မဟုတ် ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးရန် မည်သည်တို့ကို လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်မည်နည်း။

# ဖြစ်လာနိုင်ဖွယ်ရာ အခြေအနေများ ၃ - မတော်တဆ



သင်သည် မြို့၏အန္တရာယ်ကင်းသော နယ်မြေတစ်ခုရှိ လူစည်ကားသော ရွာလမ်းမတစ်ခုတွင် သွားနေစဉ် ရှေ့တွင် မတော်တဆမှု တစ်ခုဖြစ်နေသည်ကို မြင်ရမည်။ ဇနီး၊ သမီးငယ်နှင့်အတူ လမ်းဖြတ်ကူးနေသည့်လူတစ်ယောက်ကို ဖြတ်သွားသော ကားတစ်စီးမှ တိုက်သွားပုံပေါ်သည်။ ထိုလူသည် မြေကြီးပေါ်တွင် လဲကျလျက် သွေးများထွက်ကာ မလှုပ်ရှားနိုင်တော့ပါ။ သူ၏ဇနီးနှင့် သမီးတို့သည် သူ့အနားတွင် ရှိနေသည်။ သူ၏ဇနီးမှာ ငိုကြွေးလျက် တုန်လှုပ်ချောက်ချားနေပြီး သမီးလေးမှာ မလှုပ်မရှား တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်စွာ ရပ်နေပါသည်။ မတော်တဆဖြစ်သည့်နေရာအနီး လမ်းမပေါ်တွင် ရွာသားအချို့ စုရုံးရောက်ရှိနေကြပါသည်။

ဤအခြေအနေမျိုးတွင် သင်သည် မြန်မြန်ဆန်ဆန် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ရမည်ဖြစ်သော်လည်း ကူညီရန် ပြင်ဆင်နေစဉ် စိတ်တည်ငြိမ်စေရန်နှင့် အောက်ပါတို့ကို ထည့်သွင်းစဉ်းစားနိုင်ရန် အချိန်အနည်းငယ်ယူပါ -

- » ကျွန်ုပ် သို့မဟုတ် အခြားသူများအတွက် လုံခြုံရေးစိုးရိမ်စရာများ ရှိပါသလား။
- » ဤအခြေအနေကို ကျွန်ုပ်မည်သို့ဖြေရှင်းနိုင်မည်နည်း။
- » အထူးသဖြင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိနေသူအတွက် မည်သည်ကို အရေးတကြီးဆောင်ရွက်ပေးရမည်နည်း။

မည်သည်ကို အရေးတကြီး ရှာဖွေ ရမည်နည်း။

- » မည်သူ အကူအညီလိုအပ်သနည်း။ ၎င်းတို့ မည်သည့်အကူအညီအမျိုးအစား လိုအပ်သနည်း။
- » ကျွန်ုပ်ကိုယ်တိုင် မည်သည့်အကူအညီများကို ပေးနိုင်သနည်း။ မည်သည့်အထူးအကူအညီ လိုအပ်မည်နည်း။
- » ကျွန်ုပ်ကို အကူအညီပေးရန် မည်သူအား တောင်းဆိုနိုင်သနည်း။ ထိုနေရာတွင် ရောက်ရှိနေသူတို့သည် မည်သည့်အကူအညီများကို ပေးနိုင်သနည်း။ ၎င်းတို့သည် မည်သည့်ပုံစံဖြင့် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေနိုင်သနည်း သို့မဟုတ် အကူအညီမရဖြစ်စေနိုင်သနည်း။

သင်သည် မတော်တဆမှုတွင် ပါဝင်သူများနှင့် ဆက်သွယ်သည့်အခါ မည်သို့ အကောင်းဆုံး နားထောင်ပေးပြီး နှစ်သိမ့်မှုများ ပံ့ပိုးပေးမည်နည်း။

- » အထောက်အပံ့ပေးရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိကိုယ်မိမိ မည်သို့မိတ်ဆက်ပေးရမည်နည်း။
- » လူအများအား ပိုမိုထိခိုက်အန္တရာယ်ဖြစ်ခြင်းမှ ကင်းဝေးအောင် ကျွန်ုပ်တို့ ကူညီပေးနိုင်မည်နည်း။  
ဖခင်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုကို မျက်စိထင်ထင်မြင်တွေ့ခဲ့ရသဖြင့် ထိတ်လန့်ချောက်ချားကာ မင်တက်နေသော သမီးအတွက် အထူးစိုးရိမ်ပူပန်စရာ ရှိပါသလား။ သူမ၏အမေသည် သမီးအား ဤအချိန်တွင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ပြီး နှစ်သိမ့်မှုများ ပေးနိုင်မည်လား။
- » လုံခြုံမှုရှိပြီး အတော်အသင့် တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်သော မည်သည့် နေရာမျိုးတွင် ကျွန်ုပ်တို့ PFA ပေးနိုင်မည်နည်း။
- » လူအများအား ၎င်းတို့၏လိုအပ်ချက်များနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို ကျွန်ုပ်တို့မည်သို့မေးမြန်းရမည်နည်း။
- » ဘေးသင့်သူများ စိတ်တည်ငြိမ်မှုရစေရန် နှစ်သိမ့်မှုများကို ကျွန်ုပ်တို့မည်သို့ပေးနိုင်မည်နည်း။

## နမူနာစကားပြောဆိုမှုနှင့် လုပ်ဆောင်မှုများ - ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အရေးပေါ်အခြေအနေ

မတော်တဆဖြစ်ပွားမှုကို အကြမ်းဖျင်းသုံးသပ်ကြည့်သည့်အခါ မတော်တဆဖြစ်ပွားသည့်နေရာကို ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ ချဉ်းကပ်နိုင်အောင် အသေအချာကြည့်ရှုရပါမည်။ လမ်းမကြီးတွင် လူအများသွားလာနေပြီး ဘေးသင့်သူများနှင့် ကြည့်ရှုသူများ သွားလာနေသောကြောင့် ယာဉ်ကြောအချို့ ဝိတ်ဆို့နေပါသည်။ သင်သည်လည်း ဖခင်မှာ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိနိုင်သည်ဟု စိုးရိမ်နေသည်။

- သင် - လူနာတင်ယာဉ်ကို တစ်ယောက်ယောက် ခေါ်ထားပါသလား။
- ရွာသားများ - မရှိပါဘူး။
- သင် - [အနီးအနားမှ ရွာသားတစ်ဦးအား] ကျေးဇူးပြုပြီး လူနာတင်ယာဉ်တစ်စီးလောက် အခုချက်ချင်း ခေါ်ပေးနိုင်မလား။
- ရွာသား - ဟုတ်ကဲ့။ ကျွန်တော် ခေါ်လိုက်မယ်
- သင် - [အခြားကြည့်ရှုသူများအား] ကျွန်တော်တို့ ယာဉ်ကြောလွှဲပေးဖို့လိုတယ်။ ကျေးဇူးပြုပြီး ခင်ဗျား အဲဒါကို ကူညီပေးနိုင်မလား။  
  
[ရွာသားအချို့သည် ဖြတ်သန်းသွားလာနေသောကားများအား အလံကို ဝှေ့ရမ်းပြုပြီး ယာဉ်ကြောလွှဲရန် သွားနေပါသည်။]  
  
[ဒဏ်ရာရသူအနီး သင်ချဉ်းကပ်သွားချိန်တွင် ရွာသားတစ်ဦးမှ ဒဏ်ရာရအမျိုးသားအား ရွှေ့ပြောင်းတော့မည်ကို သင်သတိထားလိုက်မိသည်။]
- သင် - သူ့ကို မရွှေ့ပါနဲ့။ သူ့လည်ပင်းမှာ ဒဏ်ရာရထားနိုင်လို့ပါ။ လူနာတင်ကား ခေါ်ထားပြီးပြီ။

[သင် သို့မဟုတ် အနီးရှိတစ်စုံတစ်ယောက်သည် ရှေးဦးသူနာပြုစုနည်းကုထုံး ကျွမ်းကျင်သူဖြစ်ပါက ဒဏ်ရာရသူအား ယင်းကုထုံးပေးပါ။ ဇနီးနှင့် သမီး ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိခြင်းရှိ/မရှိ သေချာသိရှိအောင် စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ သို့မဟုတ် အနီးရှိ တစ်စုံတစ်ဦးအား အကူအညီတောင်းပါ။ ဒဏ်ရာရသူအား သင့်လျော်သော စောင့်ရှောက်မှုပေးပြီးသည်နှင့် အခြားလူများမှာ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းမရှိလျှင် PFA ပေးပါ။]

သင်- [ဇနီးအား] ကျွန်တော့်နာမည်က \_\_\_ ပါ။ လူနာတင်ကား ခေါ်ထားပြီးပြီ။ အမနဲ့ အမသမီး ထိခိုက်မိထားပါသလား။

ဇနီး- [တုန့်တုန့်ရိုရိုဖြင့် ရှိကိုင်လိုက်] ဟင့်အင်း ကျွန်မ မထိခိုက်ပါဘူး။

သင်- [ဇနီးဖြစ်သူအား တည်ငြိမ်နွေးထွေးစွာဖြင့်] အမနာမည်က ဘယ်သူပါလဲ။

ဇနီး- [ငိုကြွေးလျက်] Hanna ပါ။ ကျွန်မကို Hanna လို့ခေါ်လို့ရပါတယ် ... ကျွန်မ ယောက်ျား။ ကျွန်မ ယောက်ျား

သင်- Hanna အမ အရမ်းကြောက်နေတယ်ဆိုတာ ကျွန်တော်နားလည်ပါတယ်။ အမ ယောက်ျားကိုကူညီဖို့ လူနာတင်ကားတစ်စီး ခေါ်ထားပါတယ်။ ကျွန်တော် အမတို့နားမှာ ခဏနေပေးပါမယ်။ အခု အမနဲ့ အမသမီးမှာ လိုအပ်တာ ဒါမှမဟုတ် စိတ်ပူစရာ တစ်ခုခုရှိပါသလား။

ဇနီး- ကျွန်မသမီး အဆင်ပြေရဲ့လားဟင်။

သင်- အမသမီးက ဒဏ်ရာရပုံမပေါ်ပါဘူး။ ကျွန်တော် သူနဲ့ စကားပြောလို့ရအောင် သူနာမည်လေး ပြောပြပေးပါလား။

ဇနီး- [သူ့သမီးရဲ့လက်ကို ဆွဲပြီး] သူက Sarah ပါ။

သင်- [နွေးထွေးစွာဖြင့် ကလေးမြင်နိုင်သည့် အနေအထားလောက်တွင်] ဟိုင်း Sarah။ ဦးနာမည်က \_\_\_ ပါ။ ဦးက သမီးနဲ့ သမီးအမေကို ကူညီပေးဖို့ ဒီကို ရောက်လာတာ။

[စကားဆက်လက်ပြောဆိုနေပြီးနောက် သမီးဖြစ်သူ စကားမပြောကြောင်း သင် သတိပြုမိမည်။ မိခင်ဖြစ်သူက သမီးဖြစ်သူစကားမပြောသည်မှာ ပုံမှန်မဟုတ် ဟု ပြောကြားသော်လည်း ခင်ပွန်းဖြစ်သူကိုသာ အာရုံစိုက်နေပါသည်။ မိခင်ဖြစ်သူက ၎င်းလည်း ဖခင်ဖြစ်သူနှင့်အတူ ဆေးရုံသို့ လိုက်ပါလိုကြောင်းလည်း ပြောပါသည်။ သမီးအား အိမ်တွင် တစ်ညနေလုံး တစ်ယောက်တည်းထားခဲ့ရန်မှာ အန္တရာယ်များပါသည်။]

သင်- အမ သမီးက အမဖြစ်ဖြစ် ဒါမှမဟုတ် အမ စိတ်ချရတဲ့သူတစ်ယောက်နဲ့ဖြစ်ဖြစ် အတူရှိမှ ပိုကောင်းမယ်ထင်တယ်။ သူက ခုနက အဖြစ်အပျက်ကြောင့် အရမ်းကြောက်နေတဲ့ပုံဆိုတော့ သူ့ကို အခုချိန် တစ်ယောက်တည်းထားတာ အကောင်းဆုံးပဲ။ သူနဲ့အတူ နေပေးနိုင်မယ့် စိတ်ချရတဲ့သူ တစ်ယောက်ယောက်များ ရှိသလား။

ဇနီး- ဟုတ်ကဲ့ ကျွန်မ ညီမကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။ Sarah က သူ့ကို အရမ်းချစ်တယ်။

သင် - အမရဲ့ ညီမကို ကျွန်တော် ဖုန်းခေါ်ပေးရမလား။

ဇနီး- ဟုတ်ကဲ့ ခေါ်ပေးပါဦးရှင်။

[သင်သည် ဇနီးဖြစ်သူ၏ ညီမအား ဆက်သွယ်ရန် ကူညီပြီးနောက် သမီးမှာ ယင်းညနေပိုင်းတွင် ၎င်း၏ အဒေါ်နှင့် အတူနေရန် စီစဉ်ခဲ့ပါသည်။ ၎င်းသည် စကားမပြောသည်မှာ ရက်ပိုင်းမျှ ကြာမြင့်လာပါက သူမအား ဆေးခန်းတစ်ခုသို့ ခေါ်သွားပြရန်လည်း သင်က မိခင်ဖြစ်သူအား အကြံပေးခဲ့ပါသည်။]

သင် - လူနာတင်ကားရောက်လာရင် အမခင်ပွန်းကို ခေါ်သွားမယ့်နေရာကို စုံစမ်းပြီး အမနဲ့ အမသမီး သူတို့နဲ့အတူ လိုက်လို့ရမရ ကျွန်တော် ပြန်ပြောပြပေးပါမယ်။

[လူနာတင်ယာဉ်ရောက်လာပါက ဒဏ်ရာရအမျိုးသားအား ဆေးရုံခေါ်ဆောင်သွားစဉ်တွင် မိသားစုကို မည်သို့အတူတကွ ထားပေးနိုင်မည်ဆိုသည်ကို စဉ်းစားပါ။]

ဤနမူနာစကားပြောဆိုပုံတွင် အောက်ပါတို့အား ဆောင်ရွက်ထားပုံကို သတိပြုပါ -

- » အထဲသို့ ဝင်ရောက်ရန် အန္တရာယ်ကင်းမကင်းသေချာစေရန်နှင့် မည်သူထိခိုက်ဒဏ်ရာ ပြင်းပြင်းထန်ထန်ရသည်ကို ကြည့်ရှုရန်အတွက် အရေးပေါ်အခြေအနေဖြစ်ပွားရာနေရာကို ဦးစွာ အလျင်အမြန် စစ်ဆေးကြည့်ရှုပါ။
- » ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသူအတွက် လူနာတင်ယာဉ်တစ်စီး ချက်ချင်းခေါ်၍ ၎င်းအား လှုပ်ရှားမှုမရှိစေရန်နှင့် ထပ်မံထိခိုက်မိခြင်းမရှိအောင် ပြုလုပ်ပါ။
- » အခြားသူများအား ထပ်မံ ထိခိုက်စေမည့် သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ဖြစ်စေမည့် အခြေအနေများမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်မည့် နည်းလမ်းဖြင့် လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် ကြိုးစားပါ (ဥပမာ- လမ်းမပေါ်တွင် ယာဉ်ကြောကို သတိထားပါ)။
- » ဇနီးနှင့် သမီးဖြစ်သူအား လေးလေးစားစား နွေးနွေးထွေးထွေး ပြောဆိုပါ။
- » ကလေး၏ မျက်လုံးအမြင့်နေရာလောက်မှန်း၍ ပြောဆိုပါ။
- » သမီးအား စောင့်ရှောက်နိုင်ရေးအတွက် သင့်လျော်သည့် အစီအစဉ်များ ပြုလုပ်နိုင်စေရန် ဇနီးဖြစ်သူအား ကူညီပေးပါ။
- » ဒဏ်ရာရသူ အမျိုးသားအား ဆေးရုံသို့ ခေါ်ဆောင်သွားစဉ်တွင် မိသားစု အတူတူရှိနိုင်အောင် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးပါ။

လူအများအားသတင်းအချက်အလက်များနှင့် လက်တွေ့အသုံးဝင်သောအထောက်အပံ့များကို ချိတ်ဆက်ပေးရန် သင် မည်သည်တို့ကို လုပ်ဆောင်ပေးနိုင်မည်နည်း။

- » ဤအရေးပေါ် အခြေအနေတွင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာမရသည့် စိတ်ဒုက္ခခံစားရသူများသည် မည်သည့်အခြေခံလိုအပ်ချက်များ ရှိသနည်း။
- » ဤအခြေအနေမျိုးတွင် မတူညီသော လူအမျိုးမျိုး၏ စိတ်တွင် မည်သည့် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ ရှိနိုင်သနည်း။
- » ၎င်းတို့သည် မည်သည့်အချက်အလက်များကို လိုချင်မည်နည်း။
- » ကျွန်ုပ်တို့သည် ၎င်းတို့အား ကူညီပေးနိုင်မည့် ချစ်ခင်သူများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးနိုင်ရန် မည်သို့ပြုလုပ်ပေးနိုင်မည်နည်း။

# စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကနဦးကူညီစောင့်ရှောက်မှု- အိတ်ဆောင်လမ်းညွှန်

## PFA ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကနဦးကူညီစောင့်ရှောက်မှု (PFA) တွင် ဒုက္ခခံစားနေရသော၊ အကူအညီ လိုအပ်နေသော အပေါင်းအသင်းများကို လူသားဆန်သော၊ အထောက်အကူဖြစ်သော တုံ့ပြန်မှုများ ပေးရမည်ဟု ဖော်ပြထားသည်။



PFA အား တာဝန်သိစိတ်ဖြင့် ပေးခြင်းဆိုသည်မှာ-

- ၁။ လုံခြုံရေး၊ ဂုဏ်သိက္ခာနှင့် အခွင့်အရေးများကို လေးစားပါ။
- ၂။ လူတစ်ယောက်၏ ယဉ်ကျေးမှုကို ထည့်သွင်း စဉ်းစားသည့်အနေဖြင့် သင်လုပ်ဆောင်ရမည့်အရာများကို လိုက်လျောညီထွေဖြစ်အောင် ဖြုဖြင့်ပြောင်းလဲပါ။
- ၃။ အခြားအရေးပေါ် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှု နည်းလမ်းများကို မျက်ခြည်မပျက် စောင့်ကြည့်ပါ။
- ၄။ မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်ပါ။

### ပြင်ဆင်ပါ

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

## PFA လုပ်ဆောင်ချက် အခြေခံသဘောတရားများ-

### ကြည့်ပါ

- » ဘေးကင်းလုံခြုံရေးအတွက် စစ်ဆေးပါ။
- » အခြေခံလိုအပ်ချက်များကို အရေးတကြီးလိုအပ်နေကြောင်း သိသာနေသည့်လူများကို စစ်ဆေးပါ။
- » ဆိုးဆိုးရွားရွား သောကမိစီးနေသော တန်ပြန်တုံ့ပြန်မှုရှိသူများကို စစ်ဆေးပါ။



### နားထောင်ပါ

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



### ချိတ်ဆက်ပါ

- » လူများ၏ အခြေခံလိုအပ်ချက်များနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများရရှိစေရန် ကူညီပေးပါ။
- » လူအများအား ပြဿနာများ ဖြေရှင်းနိုင်အောင် ကူညီပေးပါ။
- » သတင်းအချက်အလက်များပေးပါ။
- » လူအများအား ချစ်ရသူများ၊ လူမှုအကူအညီများနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးပါ။





## ကျင့်ဝတ်များ-

လူတစ်ဦးတစ်ယောက်အား ထပ်မံထိခိုက်စေခြင်း မရှိစေရန်၊ တတ်နိုင်သမျှ အကောင်းဆုံး စောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်ရန်နှင့် ၎င်းတို့၏ အကောင်းဆုံး အကျိုးစီးပွားအတွက်သာ ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ရန်အလို့ငှာ အောက်ပါ ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ ဆောင်ရန်နှင့် ရှောင်ရန်များကို လမ်းညွှန်ချက်အနေဖြင့် တင်ပြလိုပါသည်။ သင်ကူညီပေးနေသူများအား အသင့်လျော်ဆုံးနှင့် သက်သောင့်သက်သာအရှိဆုံး နည်းလမ်းများဖြင့် ကူညီပေးပါ။ ဤကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်သည် သင့်ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ ဆက်စပ်အခြေအနေများအရ မည်သည့်အဓိပ္ပာယ်သက်ရောက်ကြောင်း စဉ်းစားပါ။

### လိုက်နာပါ ✓

- » ရိုးသားပြီး ယုံကြည်ထိုက်သူဖြစ်ပါစေ။
- » လူအများ၏ မိမိကိုယ်ပိုင် ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်သည့် အခွင့်အရေးကို အလေးထားပါ။
- » မိမိ၏ ဘက်လိုက်မှုများနှင့် မလိုမုန်းထားမှုများကို သတိထားပြီး ဘေးဖယ်ထားပါ။
- » ယခုအချိန်တွင် အကူအညီကို လက်မခံသည့်တိုင်အောင် နောင်တစ်ချိန်တွင် အကူအညီတောင်းခံ နိုင်ဆဲဖြစ်ကြောင်း လူအများ သိနားလည်အောင် ရှင်းပြထားပါ။
- » ကိုယ်ရေးလုံခြုံမှုကို အလေးထားပြီး လိုအပ်ပါက လူတစ်ဦး၏ အကြောင်းကို လျှို့ဝှက်ထားပေးပါ။
- » လူတစ်ယောက်၏ ယဉ်ကျေးမှု၊ အသက်အရွယ်နှင့် ကျားမသဘာဝကိုလိုက်၍ သင့်လျော်စွာ ပြုမူဆက်ဆံပါ။

### ရှောင်ကြဉ်ပါ ✗

- » ကူညီပေးသူတစ်ဦးအနေဖြင့် သင်တို့၏ ဆက်ဆံရေးအပေါ် အမြတ်မထုတ်ပါနှင့်။
- » လူတစ်ဦးအား ကူညီပေးသည့်အတွက် ငွေကြေး သို့မဟုတ် အကူအညီ တစ်စုံတစ်ရာ တောင်းဆိုခြင်း မပြုပါနှင့်။
- » မဖြစ်နိုင်သော ကတိ သို့မဟုတ် မှားယွင်းနေသော အချက်အလက်များ ပေးခြင်းတို့ မပြုပါနှင့်။
- » သင့်အရည်အချင်းကို ချို့ကားမပြောပါနှင့်။
- » လူအများအား အတင်းအကူအညီ မယူခိုင်းပါနှင့်။ အနှောင့်အယှက်ဖြစ်အောင် စပ်စုခြင်း သို့မဟုတ် ဆရာလုပ်ခြင်းများ မပြုလုပ်ပါနှင့်။
- » လူအများအား ၎င်းတို့၏ အကြောင်းများကို ဖိအားပေး မပြောခိုင်းပါနှင့်။
- » လူတစ်ယောက်၏ အကြောင်းအား အခြားသူများအား မပြောပြပါနှင့်။
- » လူတစ်ယောက်အား ၎င်းတို့၏ လုပ်ရပ်များ သို့မဟုတ် ခံစားချက်များဖြင့် မဝေဖန်ပါနှင့်။

## PFA တစ်ခုထက် ပို၍ လိုအပ်သူများ-

အချို့လူများသည် PFA တစ်ခုထက်ပို၍ လိုအပ်ပါလိမ့်မည်။ သင်လုပ်ပေးနိုင်သည့် အတိုင်းအတာများကို သိရှိထားပြီး အသက်ကယ်ဆယ်ရန်အတွက် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် အခြားအကူအညီများ ပေးနိုင်မည့် အခြားသူများအား မေးမြန်းပါ။

### အရေးပေါ်အဆင့်မြင့်အကူအညီပို၍လိုအပ်သောသူများ

- » အရေးပေါ်ဆေးဝါးကုသမှုလိုအပ်သော ဖိုးရိမ်ထိတ်လန့်ဖွယ်ရာ အသက်အန္တရာယ် ဖိုးရိမ်ရသော ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိသူများ
- » မိမိကိုယ်မိမိ သို့မဟုတ် မိမိတို့၏ကလေးငယ်များကို ဂရုမစိုက်နိုင်လောက်အောင် စိတ်မချမ်းမသာဖြစ်နေသူများ
- » မိမိကိုယ်မိမိ ထိခိုက်နာကျင်အောင်ပြုနိုင်သူများ
- » အခြားသူများကို ထိခိုက်နာကျင်အောင်ပြုနိုင်သူများ

# အကိုးအကားများနှင့် ရင်းမြစ်များ

Bisson, JI & Lewis, C. (2009). Systematic Review of Psychological First Aid. Commissioned by the World Health Organization (available upon request).

Brymer, M, Jacobs, A, Layne, C, Pynoos, R, Ruzek, J, Steinberg, A, et al. (2006). Psychological First Aid: Field operations guide (2nd ed.). Los Angeles: National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD. <http://www.nctsn.org/content/psychological-first-aid> and <http://www.ptsd.va.gov/professional/manuals/psych-first-aid.asp>

Freeman, C, Flitcroft, A, & Weeple, P. (2003) Psychological First Aid: A Replacement for Psychological Debriefing. Short-Term post Trauma Responses for Individuals and Groups. The Cullen-Rivers Centre for Traumatic Stress, Royal Edinburgh Hospital.

Hobfoll, S, Watson, P, Bell, C, Bryant, R, Brymer, M, Friedman, M, et al. (2007) Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry* 70 (4): 283-315.

Inter-Agency Standing Committee (IASC) (2007). IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. Geneva: IASC. [http://www.who.int/mental\\_health Psychosocial\\_june\\_2007.pdf](http://www.who.int/mental_health Psychosocial_june_2007.pdf)

International Federation of the Red Cross (2009) Module 5: Psychological First Aid and Supportive Communication. In: Community-Based Psychosocial Support, A Training Kit (Participant's Book and Trainers Book). Denmark: International Federation Reference Centre for Psychosocial Support. [www.ifrc.org/psychosocial](http://www.ifrc.org/psychosocial) တွင် ရရှိနိုင်ပါသည်။

Pynoos, R, Steinberg, A, Layne, C, Briggs, E, Ostrowski, S and Fairbank, J. (2009). DSM-V PTSD Diagnostic Criteria for Children and Adolescents: A developmental perspective and recommendations. *Journal of Traumatic Stress* 22 (5): 391-8.

The Sphere Project (2011) Humanitarian Charter and Minimum Standards in Disaster Response. Geneva: The Sphere Project. <http://www.sphereproject.org>.

TENTS Project Partners. The TENTS Guidelines for Psychosocial Care following Disasters and Major Incidents. <http://www.tentsproject.eu> မှ ဒေါင်းလုတ်ရယူနိုင်ပါသည်။

War Trauma Foundation and World Vision International (2010). Psychological First Aid Anthology of Resources. [www.wartrauma.nl](http://www.wartrauma.nl) နှင့် [www.interventionjournal.com](http://www.interventionjournal.com) မှ ဒေါင်းလုတ်ရယူနိုင်ပါသည်။

World Health Organization (2010). mhGAP Intervention Guide for Mental Health, Neurological and Substance Use Disorders in Non-specialized Health Settings. Geneva: WHO Mental Health Gap Action Programme. [http://www.who.int/mental\\_health/mhgap](http://www.who.int/mental_health/mhgap)

# မှတ်စုများ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# မှတ်စုများ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# လက်စွဲစာအုပ်ဘာသာပြန်ဆိုရာတွင် ပါဝင်ကူညီပေးကြသူများ



Mote Oo  
Education  
မုခ်ဦးပညာရေး

