

စိတ်ကျန်းမာရေးကို မြှင့်တင်ပေးခြင်း

၂၀၂၁ ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ

မာတိကာ

စဉ်	ခေါင်းစဉ်	စာမျက်နှာ
၁။	မိတ်ဆက်	၁
၂။	စိတ်ကျန်းမာရေး	၁
	(၂.၁) စိတ်ကျန်းမာရေးဘာကြောင့်အရေးကြီးတာလဲ	၁
	(၂.၂) စိတ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတွင် 'စိတ်ရောဂါသည်'ဟု သတ်မှတ်/တံဆိပ်ကပ်ခံရခြင်းသည် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးသနည်း	၂
	(၂.၃) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာချို့ယွင်းမှုဖြစ်ပေါ်စေရန် တွန်းအားပေးသောအချက်များ	၂
	(၂.၄) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာချို့ယွင်းမှု၏နောက်ဆက်တွဲများ	၃
၃။	စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာချို့ယွင်းမှုများ	၄
	(၃.၁) စိုးရိမ်စိတ်နှင့် စိုးရိမ်စိတ်လွန်ရောဂါ	၄
	(၃.၁.၁) အမျိုးအစားများ	၄
	(၃.၁.၂) ရောဂါလက္ခဏာများ	၅
	(၃.၁.၃) စိုးရိမ်စိတ်လွန်ရောဂါ စစ်ဆေးလွှာ (GAD-7)	၇
	(၃.၂) စိတ်ကျရောဂါ	၉
	(၃.၂.၁) အမျိုးအစားများ	၉
	(၃.၂.၂) ရောဂါလက္ခဏာများ	၉
	(၃.၂.၃) နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ	၁၂
	(၃.၂.၄) စိတ်ကျရောဂါ စစ်ဆေးလွှာ(PHQ-9) (အသက်၆၀အောက် ပါဝင်သူများ အတွက်)	၁၂
	(၃.၂.၅) သက်ကြီးရွယ်အို စိတ်ကျရောဂါ စစ်ဆေးလွှာ (GDS-15) (အသက်၆၀အထက် ပါဝင်သူများအတွက်)	၁၄
	(၃.၃) စိတ်ဒဏ်ရာလွန်စိတ်ဖိစီးမှုရောဂါ (PTSD)	၁၆
	(၃.၃.၁) ရောဂါလက္ခဏာများ	၁၆
	(၃.၃.၂) အခြေခံအဆင့် စိတ်ဒဏ်ရာလွန်စိတ်ဖိစီးမှုရောဂါဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု မေးခွန်းလွှာ (PC-PTSD-5)	၁၈
	(၃.၃.၃) သင်ချစ်ခင်သောသူတစ်ယောက် စိတ်ဒဏ်ရာလွန်စိတ်ဖိစီးမှုရောဂါ ဖြစ်သောအခါ	၁၉
၄။	စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများနှင့် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရန်နည်းလမ်းများ	၂၀
	(၄.၁) ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်သော နည်းလမ်းများကိုနားလည်ခြင်း	၂၀
	(၄.၂) စိတ်ဒဏ်ရာရထားသော လူကြီးများအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေသော အဆင့်များ	၂၃
	(၄.၂.၁) ဘဝကို ဘယ်လိုဆက်ရှင်သန်မလဲ	၂၃
	(၄.၂.၂) အဆက်အသွယ်မပြတ်အောင် ဘယ်လိုပြုမူနေထိုင်မလဲ	၂၃
	(၄.၂.၃) အကူအညီကိုဘယ်အချိန်ရှာမလဲ	၂၃
	(၄.၃) စိတ်ဒဏ်ရာပြီးနောက် ကလေးများနှင့် ဆယ်ကျော်သက်များအား ကူညီရန် အဆင့်များ	၂၃
	(၄.၃.၁) သူတို့ကိုလုံခြုံမှုခံစားရစေရန်ကူညီခြင်း	၂၃



	(၄.၃.၂) အကျိုးရှိစွာရှင်သန်နေထိုင်နိုင်ရန်ကူညီခြင်း	၂၄
	(၄.၃.၃) အဆက်အသွယ်မပြတ်စေရန်ကူညီခြင်း	၂၄
	(၄.၃.၄) စိတ်ဆင်းရဲမှုကိုသက်သာစေရန် ကူညီခြင်း	၂၄
	(၄.၃.၅) အခြားလိုအပ်သောအချက်အလက်များ	၂၄
၅။	ကျွမ်းကျင်သူမှရောဂါအားအတည်ပြုခြင်းနှင့်ကုသခြင်းအတွက်အကြံဉာဏ်ရယူခြင်း	၂၆
	(၅.၁) စေတနာ့ဝန်ထမ်း/ လူမှုအားမာန်အဖွဲ့ များအတွက် သိကောင်းစရာများ	၂၆
	(၅.၁.၁) ဆက်သွယ်ရေးကျွမ်းကျင်မှု	၂၆
	(၅.၁.၂) သင်နှင့်သင်၏လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များကိုဂရုစိုက်ခြင်း	၂၇
	(၅.၂) အကြံဉာဏ်နှင့်ဝန်ဆောင်မှုအတွက်ဘယ်သူ့ကိုဆက်သွယ်ရမည်နည်း	၂၈
	(၅.၂.၁) MHPSS မြန်မာနိုင်ငံတွင်ရရှိနိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုများ	၂၈
	(၅.၂.၂) MHPSS ၏ လွှဲပြောင်းခြင်းလမ်းညွှန်ချက်များ	၂၈
၆။	ကိုးကားချက်များ	၂၉



၁။ စိတ်ဆက်

ဤလက်စွဲသည် မြန်မာနိုင်ငံတစ်ဝှမ်းရှိစေတနာ့ဝန်ထမ်းများအတွက် ရည်ရွယ်ပါသည်။ ၎င်းသည် အသိစိတ်ဓာတ်မြှင့်တင်ရန်နှင့်စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ၎င်း၏အရေးပါပုံကိုနားလည်မှု တိုးတက်စေရန် ရည်ရွယ်သည်။ ဤလက်စွဲစာအုပ်သည် စိတ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေသုံးမျိုးဖြစ်သော - စိုးရိမ်စိတ်၊ စိတ်ကျရောဂါ နှင့် စိတ်ဒဏ်ရာလွန်စိတ်ဖိစီးမှုရောဂါ (PTSD) များနှင့် ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက် များကို ထည့်သွင်းထားပါသည်။ ထိုရောဂါ အခြေအနေတစ်ခုစီအတွက် အကဲဖြတ်မှုပုံစံများ၊ စစ်ဆေးနိုင်သည့် နည်းလမ်းများကို မိုဘိုင်းအပလီကေးရှင်းတစ်ခုတွင်လည်း ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းအပြင်အိမ်တွင် ဖြေရှင်းနိုင်သောနည်းစနစ်များနှင့် မိမိကိုယ်ကိုဂရုစိုက်မှု အကြံပေးချက်များကိုလည်း ထည့်သွင်း ဖော်ပြထားပါသည်။ မိုဘိုင်းအက်ပလီကေးရှင်းတွင် အကဲဖြတ်စစ်ဆေးရာ၌ သင့်၏ ရမှတ်များ မြင့်နေပါက လိုအပ်သည်များကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ရန် ခေါ်ဆိုနိုင်သည့် ဖုန်းနံပါတ်များကို တိုက်ရိုက်ပေးပါလိမ့်မည်။ လူမှုအားမာန်အဖွဲ့ဝင်များသည် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများ နှင့် ချိတ်ဆက်ခြင်းကို ကူညီပေးမည်ဖြစ်ပြီး မိုဘိုင်းအပလီကေးရှင်းအသုံးပြုခြင်း အတွက်လည်း အထောက်အပံ့ပေးပါလိမ့်မည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ရရှိနိုင်သောစိတ်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများ အတွက်လည်း ဤစာအုပ်အဆုံး၌ ကိုးကားချက်အချို့ ထည့်သွင်းထားပါသည်။

၂။ စိတ်ကျန်းမာရေး

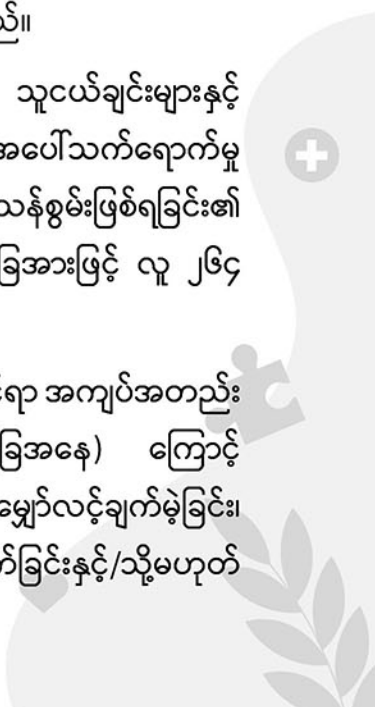
ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) ၏အဆိုအရစိတ်ကျန်းမာရေးဆိုသည်မှာ “ လူတစ်ဦးသည် မိမိ၏ ကိုယ်ပိုင်အစွမ်းအစကိုသိရှိနားလည်ပြီး၊ နေ့စဉ်ဘဝတွင် ကြုံတွေ့ရသော အခက်အခဲများကို ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားကာ၊ သူ၏ပတ်ဝန်းကျင်အတွက်အကျိုးရှိစွာလုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းကိုဆိုလိုပါသည်။”

(၂.၁) စိတ်ကျန်းမာရေးဘာကြောင့်အရေးကြီးတာလဲ?

- ၁) စိတ်ကျန်းမာရေးသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေသည်။
- ၂) နှိမ့်ချခြင်းဆက်ဆံခြင်းနှင့် အရှက်ရဖွယ်ရောဂါ (stigma and shame) အဖြစ် သတ်မှတ်ခြင်းများကို အဆုံးသတ်ပြီး ပိုမိုကောင်းမွန် သော ဘဝကို ဦးတည်နိုင်သည်။
- ၃) စိတ်ကျန်းမာရေးသည် လူမှုဘဝ အရာအားလုံးအပေါ်သက်ရောက်မှုရှိသည်။

စိတ်ကျန်းမာရေးသည် ကျောင်း(သို့မဟုတ်)အလုပ်စွမ်းဆောင်ရည်၊ မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် အသိုင်းအဝိုင်းတွင် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးအတွက် ပါဝင်နိုင်မှုကဲ့သို့ ဘဝကဏ္ဍအားလုံး အပေါ်သက်ရောက်မှု ရှိသည်။ စိတ်ကျရောဂါကဲ့သို့ စိတ်ရောဂါသည် အဖြစ်များပြီး ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်း မသန်စွမ်းဖြစ်ခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းအရင်းများထဲမှ တစ်ခုလည်း ဖြစ်သည်။ တစ်ကမ္ဘာလုံးတွင် ခန့်မှန်းခြေအားဖြင့် လူ ၂၆၄ သန်းသည် စိတ်ကျရောဂါ ခံစားနေရသည်။

ထို့ပြင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းမှုများသည် လူသားချင်းစာနာထောက်ထားမှု ဆိုင်ရာ အကျပ်အတည်း များတွင် အလွန်မြင့်မားသည်။ အရေးပေါ်အခြေအနေများ (အကျပ်အတည်းအခြေအနေ) ကြောင့် လူအများစုသည် စိတ်ဆင်းရဲမှုများ (ဥပမာ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများနှင့် ဝမ်းနည်းမှုများ၊ မျှော်လင့်ချက်မဲ့ခြင်း၊ အိပ်ပျော်ရန်ခက်ခဲခြင်း၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း၊ စိတ်တိုခြင်း (သို့) ဒေါသထွက်ခြင်းနှင့်/သို့မဟုတ်



ကိုက်ခဲနာကျင်ခြင်း) ကို တွေ့လိမ့်မည်။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏ အဆိုအရ ပဋိပက္ခဖြစ်ပွားသောနေရာများတွင် စိတ်ကျရောဂါ၊ စိုးရိမ်စိတ်နှင့် စိတ်ဒဏ်ရာလွန်စိတ်ဖိစီးမှုရောဂါ (depression, anxiety, and post-traumatic stress disorder) တို့အား လူဦးရေ၏ ၁၃ရာခိုင်နှုန်းတွင် ရောဂါအပျော့စားပုံစံဖြင့်လည်းကောင်း၊ ၄ရာခိုင်နှုန်းတွင် အလယ်အလတ်ပုံစံဖြင့်လည်းကောင်း၊ ၅ရာခိုင်နှုန်းတွင် ပြင်းထန်သော ရောဂါပုံစံများဖြင့်လည်းကောင်း ရှိနိုင်သည်။ စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှုတွင် တိုးတက်မှုများရှိနေသော်လည်း စိတ်ကျန်းမာရေး ပြဿနာရှိသူများသည် ပြင်းထန်သော လူ့အခွင့်အရေးချိုးဖောက်မှုများ၊ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများနှင့် စိတ်ရောဂါသည်အဖြစ် သတ်မှတ်ခံရမှု (stigma) များကို မကြာခဏကြုံတွေ့ရသည်။

(၂.၂) စိတ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတွင် စိတ်ရောဂါသည်အဖြစ် သတ်မှတ်ခံရမှုသည် အဘယ်ကြောင့် အရေးကြီးသနည်း?

စိတ်ရောဂါသည်အဖြစ် သတ်မှတ်ခံရမှု (stigma) သည် စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာ ခံစားနေရသူများအား ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းနှင့် ဖယ်ထုတ်ခြင်း၏ အဓိကအကြောင်းအရင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် လူတစ်ဦးအား နည်းလမ်းများစွာဖြင့် အပျက်သဘောကို သက်ရောက်စေသည်။ မိမိကိုယ်ကိုတန်ဖိုးထားမှု၊ ရောဂါသက်သာမှု ရရေးအတွက် အကူအညီရှာဖွေခြင်း၊ အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်း၊ လူမှုဆက်ဆံရေး၊ မိသားစုမှ ကူညီထောက်ပံ့မှု စသည်တို့ကို ပျက်ယွင်းစေနိုင်သည်။ ထို့အပြင် ကျွမ်းကျင်သူနှင့် အချိန်မီဆွေးနွေးခြင်း၊ သင့်လျော်သော လွှဲပြောင်းပေးခြင်း (သို့မဟုတ်) ထိရောက်သော ကုသခြင်းများကို နှောင့်နှေးစေပြီး ရောဂါခံစားရမှုကို အချိန်ကြာမြင့်စေကာ ကောင်းမွန်သော ကုသမှုရလဒ်များကို နည်းပါးစေနိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာရှိသူများနှင့် စိတ်ရောဂါသည်အဖြစ် သတ်မှတ်ခံရမှုရှိသူများအား ပတ်ဝန်းကျင်မှ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများကို လျော့ချခြင်းသည် ထိုသူများနှင့် မိသားစုဝင်များ၏ လူနေမှုဘဝကို တိုးတက်စေနိုင်သည်။ စိတ်ရောဂါသည်အဖြစ် သတ်မှတ်ခံရမှုများကို လျော့ချရန် နည်းလမ်းများတွင် စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများအကြောင်း အသိပညာမြှင့်တင်ပေးခြင်း၊ စိတ်ကျန်းမာရေး ပြဿနာရှိသူများ၏ အခွင့်အရေးများကို လေးစားမှုမြှင့်တင်ခြင်း နှင့် ဘဝအရည်အသွေးကို ညီမျှသော အခွင့်အလမ်းများ ရရှိစေခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။

ထို့ကြောင့် စိတ်ကျန်းမာရေးကိုနားလည်ခြင်းနှင့် ဖြေရှင်းခြင်းသည် အလွန်အရေးကြီးခြင်းဖြစ်ပါသည်။



(၂.၃) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာချို့ယွင်းမှုဖြစ်စေနိုင်သောအချက်များ

ဇီဝဗေဒဆိုင်ရာအချက်များ -

- မျိုးရိုးဗီဇ
- အမျိုးသမီး (အထူးသဖြင့်စိတ်ကျရောဂါနှင့် စိတ်ဒဏ်ရာလွန်စိတ်ဖိစီးမှုရောဂါ (PTSD))
- သိုင်းရွိုက်ရောဂါများ
- ဟော်မုန်းပုံမှန်မဖြစ်ခြင်း
- ဦးနှောက်ဖွဲ့စည်းပုံပြောင်းလဲခြင်း



- ဦးနှောက်လုပ်ဆောင်ချက်ပြောင်းလဲခြင်းများ
- ထိခိုက်မှုကြောင့် ဦးနှောက်ဒဏ်ရာရခြင်း
- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနာမကျန်းမှု (ဥပမာ-ကင်ဆာ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးကူးစက်ခံရခြင်း)
- အရက် (သို့) မူးယစ်ဆေးဝါးအလွဲသုံးစားပြုခြင်း
- ဦးနှောက်အတွင်း ဓာတုပစ္စည်းမညီမျှခြင်း
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်အတွင်းဗိုင်းရပ်စ်ပိုးများ(သို့)အဆိပ်သင့်ဓာတုပစ္စည်းများနှင့်ထိတွေ့ခြင်း
- ဟော်မုန်းဆေးများ၊ သွေးတိုးရောဂါကျဆေးများ၊ အာရုံကြောဆိုင်ရာရောဂါဆေးများ စသည့်အချို့သောဆေးဝါးများ

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအချက်များ -

- လူမှုရေး၊ အိမ်ထောင်ရေး၊ မိဘ (သို့) မိသားစုဆက်ဆံရေးအဆင်မပြေခြင်း
- မိဘနှင့်ခွဲခွာနေရခြင်း (အထူးသဖြင့်ကွာရှင်းခြင်း (စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါအတွက်))
- ကလေးဘဝတွင်လုံလောက်သောဂရုစိုက်မှုမရရှိခြင်း
- ဆိုးရွားသောကလေးဘဝအတွေ့အကြုံများ၊ စိတ်ဒဏ်ရာ (သို့) အလွဲသုံးစားပြုမှုခံခဲ့ရခြင်း (ဥပမာ၊ ကလေးသူငယ်ညည်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာစော်ကားခြင်း၊ အကြမ်းဖက်မှုကို မျက်မြင်တွေ့ရှိခြင်း၊ စစ်ပွဲများကြုံတွေ့ခဲ့ရခြင်း စသည်)
- နာတာရှည်စိတ်ဖိစီးမှုများ
- မိမိ၏တန်ဖိုးကိုမိမိမယုံကြည်ခြင်း
- ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးမကောင်းခြင်း
- ကလေးဘဝက အနီးကပ်စောင့်ရှောက်သူများနှင့် စိတ်လုံခြုံသော ဆက်ဆံရေးမရှိခဲ့ခြင်းကြောင့် မသေချာမှုများအား ခံနိုင်ရည်မရှိခြင်း (စိုးရိမ်စိတ်လွန်ရောဂါတွင် အထူးသဖြင့်တွေ့နိုင်ပါသည်)
- လူမှုရေးဆိုင်ရာအချက်များ
- အလုပ်လက်မဲ့ဖြစ်ခြင်း
- ဝင်ငွေအဆင့်နိမ့်ပါးခြင်း
- အတန်းပညာနည်းပါးခြင်း
- လူမှုရေးဆိုင်ရာ/ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်သီးခြားခွဲနေထိုင်ခြင်း
- လူမှုအကူအညီ ရရှိမှုနည်းပါးခြင်း

(၂.၄) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာချို့ယွင်းမှု၏နောက်ဆက်တွဲများ

- စိတ်မချမ်းသာခြင်း နှင့်ဘဝပျော်ရွှင်မှုလျော့နည်းသွားခြင်း
- မိသားစုပဋိပက္ခများ တိုးပွားလာခြင်း
- လူမှုဆက်ဆံရေးအခက်အခဲများကြုံတွေ့ရခြင်း
- လူမှုဆိုင်ရာ/ပတ်ဝန်းကျင်နှင့်သီးခြားခွဲနေခြင်း



- ဆေးလိပ်၊ အရက်၊ အခြားမူးယစ်ဆေးများနှင့်ပတ်သက်သောပြဿနာများ ဖြစ်ခြင်း
- အလုပ် (သို့မဟုတ်) ကျောင်း ပျက်ကွက်ခြင်း / အလုပ်၊ ကျောင်းတို့နှင့် ဆက်စပ်သော အခြားပြဿနာများ ကြုံတွေ့ရခြင်း
- ဥပဒေရေးရာနှင့်ငွေကြေးပြဿနာများ ကြုံတွေ့ရခြင်း
- ဆင်းရဲမွဲတေမှုနှင့်အိုးမဲ့အိမ်မဲ့ဖြစ်လာခြင်း
- မိမိကိုယ်ကိုအန္တရာယ်ပြုခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုသတ်သေခြင်း (သို့) လူသတ်မှုအပါအဝင် အခြားသူများ အား ထိခိုက်စေခြင်း
- ခုခံအားစနစ်အားနည်းသောကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်သည် ရောဂါကူးစက်မှုကို ခုခံရန် ခက်ခဲလာခြင်း
- နှလုံးရောဂါနှင့် အခြားကျန်းမာရေးအခြေအနေများ ဖြစ်ပွားလာခြင်း

၃။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာချို့ယွင်းမှုများ

(၃.၁) စိုးရိမ်စိတ်နှင့် စိုးရိမ်စိတ်လွန်ရောဂါ (Anxiety and Anxiety disorder)

စိုးရိမ်စိတ်လွန်ရောဂါသည် မနှစ်သက်ဖွယ် စိတ်ခံစားမှု အခြေအနေ ဖြစ်ပြီး ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ မလိုလားအပ်သော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများနှင့် စိတ်ဆင်းရဲမှုများခံစားရခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။ ၎င်းသည် စိတ်ဖိစီးမှုကို ပုံမှန်နှင့် သင့်လျော်သောတုံ့ပြန်မှု ဖြစ်သော်လည်း အကယ်၍ စိတ်ဖိစီးခြင်း ပြင်းထန်မှု နှင့် ခံစားရမှု အချိုးမညီသောအခါ (သို့မဟုတ်) စိတ်ဖိစီးမှုမရှိဘဲ ခံစားရသောအခါ ရောဂါတစ်ခုအဖြစ် သတ်မှတ်နိုင်ပါသည်။

(၃.၁.၁) စိုးရိမ်စိတ်လွန်ရောဂါ အမျိုးအစားများ

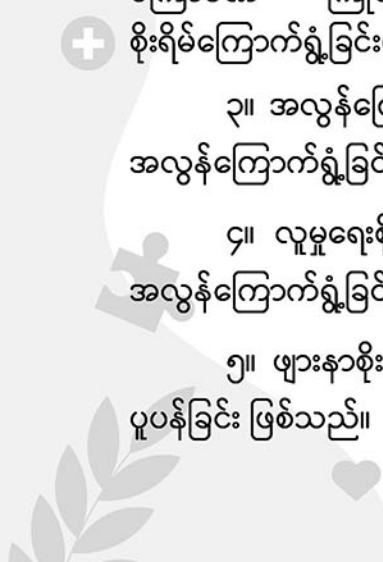
၁။ အထွေထွေစိုးရိမ်စိတ်လွန်ကဲခြင်း - စိတ်ပူရမည့်အရာ အတိအကျမရှိသော်လည်း အရာရာကို ပူပန်နေတတ်ခြင်း၊ နေ့စဉ်ဘဝရှုထောင့်အမျိုးမျိုး၌ မကောင်းသော အဖြစ်အပျက်များ ဖြစ်လာတော့မည်ကဲ့သို့ ပူပန်နေခြင်း

၂။ ကြောက်စိတ်မွန်ခြင်း - မမျှော်လင့်သောအချိန်များ၌ ရုတ်တရက် ကြောက်စိတ်မွန်ခြင်းများ မကြာခဏ ကြုံတွေ့ဖူးခြင်းကြောင့် နောက်ထပ် ကြောက်စိတ်မွန်ခြင်းများ ဖြစ်လာမည်ကို စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့ခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်နေနိုင်ပါသည်။

၃။ အလွန်ကြောက်လန့်ခြင်း - တိကျသောအရာဝတ္ထု၊ အခြေအနေ၊ သို့မဟုတ် လုပ်ဆောင်ချက်များကို အလွန်ကြောက်ရွံ့ခြင်း ဖြစ်သည်။ ဥပမာ - ပင့်ကူကြောက်ခြင်း

၄။ လူမှုရေးစိုးရိမ်ပူပန်မှုရောဂါ - လူမှုရေးအခြေအနေများတွင်အခြားသူများက ဝေဖန်ခံရမည် ကို အလွန်ကြောက်ရွံ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

၅။ ဖျားနာစိုးရိမ်သောကရောဂါ - အကြောင်းရင်းမရှိဘဲ မိမိ၏ကျန်းမာရေးအပေါ်တွင် အလွန်စိုးရိမ် ပူပန်ခြင်း ဖြစ်သည်။



(၃.၁.၂) စိုးရိမ်စိတ်လွန်ရောဂါလက္ခဏာများ

စိုးရိမ်စိတ်လွန်ရောဂါ၏ အဓိကလက္ခဏာမှာ အလွန်အမင်းကြောက်ရွံ့ခြင်း သို့မဟုတ် စိုးရိမ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် အသက်ရှူရခက်ခြင်း၊ အိပ်စက်ရန်ခက်ခဲခြင်း၊ ငြိမ်ငြိမ်နေရန်ခက်ခဲခြင်း နှင့် အာရုံစူးစိုက်ရန်ခက်ခဲခြင်းများကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်သည်။ စိုးရိမ်ပူပန်မှုအမျိုးအစားပေါ် မူတည်၍ တိကျသော ရောဂါလက္ခဏာများ အသီးသီးရှိသည်။

အဖြစ်များသောလက္ခဏာများမှာ -

- ထိတ်လန့်ခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်းနှင့် စိတ်မသက်မသာဖြစ်ခြင်း
- ကြောက်စိတ်မွန်ခြင်း ၊ ဘေးဥပဒ်ဖြစ်စေခြင်း (သို့မဟုတ်) အန္တရာယ်များဖြစ်တော့မည်ကဲ့သို့ ခံစားရခြင်း
- အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာပြဿနာများ ဖြစ်ခြင်း
- စိတ်တည်ငြိမ်စွာမထားနိုင်ခြင်း
- လက်ခြေများ အေးစက်ခြင်း၊ ချွေးထွက်ခြင်း၊ ထုံခြင်း၊
- အသက်ရှူကြပ်ခြင်း
- ပုံမှန်ထက်အသက်မြန်မြန်ရှူခြင်း
- နှလုံးခုန်မြန်ခြင်း
- အာခေါင်ခြောက်ခြင်း
- ပျို့အန်ခြင်း
- ကြွက်သားများတောင့်တင်းခြင်း
- ခေါင်းမူးခြင်း
- ပြဿနာတစ်ခုအကြောင်းထပ်တလဲလဲတွေးတောနေခြင်း၊ မရပ်တန့်နိုင်ခြင်း
- အာရုံမစူးစိုက်နိုင်ခြင်း
- ကြောက်ရွံ့သောအရာများ (သို့) နေရာများကို ရှောင်ကျဉ်ခြင်း သို့မဟုတ် ပြင်းပြင်းထန်ထန် စွဲလမ်းခြင်း



ဦးအောင် ၏ အကြောင်း

ဦးအောင်သည် အသက် ၆၅နှစ်အရွယ် လယ်သမားကြီးတစ်ဦးဖြစ်ပါတယ် ။ သူ့အိမ်နှင့် ပတ်သက်သော စိုးရိမ်မှု ပြဿနာဖြစ်နေတာ နှစ်ဝက်လောက်ရှိနေပါပြီ။ သူဟာ လယ်အလုပ်လုပ်ရာမှာလည်း စိတ်ဝင်စားမှု မရှိပဲ သူ့ရဲ့အိမ်တွင် မမျှော်လင့်သော အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ပျက်စီးဆုံးရှုံးသွားမှာကို စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု ဖြစ်နေပါတယ်။ အိမ်ကိုပဲခဏခဏပြန်ပြီး စစ်ဆေးပြီး မှ အလုပ် ကို ပြန်လုပ်လေ့ရှိပါတယ်။

ဦးအောင် ခံစားရသော လက္ခဏာများ

လွန်ခဲ့သော ခြောက်လခန့်က စ၍ ဦးအောင်ဟာ သူ့အိမ်မှာ ခိုးဆိုးလုယက်မှုဖြစ်နေမှာ စိုးရိမ်ပြီး အမြဲပြန်ကာ စစ်ဆေးလေ့ ရှိလာပါတယ်။ အခြားရွာမှာနေတဲ့သူ့အမေဆီကိုလည်း တစ်နေ့ ၁ ကြိမ် မှ ၂ ကြိမ် အထိ ဖုန်းခေါ်ကာ အိမ်ကို သေသေချာချာ စစ်ဆေးရန် မှာလေ့ရှိပါတယ်။ နောက်ပိုင်းတွင် အကြိမ်ရေ ပိုမိုများပြားစွာ ခေါ်ကာ သတိပေးလေ့ရှိလာပါတယ်။ နောက်တော့ သူဟာ သူ့အိမ်ကို စစ်ဆေးမှုတွေမကြာမကြာပြုလုပ်နေမိကာ လယ်အလုပ်ကို ထိထိရောက်ရောက်လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းမရှိတော့ပဲ ဖြစ်လာတာကြောင့် သူ့ကိုယ်သူလည်း အရမ်းဒေါသထွက် လာပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့ရဲ့အိမ် နဲ့ အမေ လုံခြုံရေးအတွက်ကိုတော့ အမြဲတမ်း စစ်ဆေးနေ ပါသေးတယ်။

သူသည် အနားမရဖြစ်လာခြင်း၊ ဂဏာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း၊ ရင်တုန်ခြင်း၊ လုပ်ဆောင်နေသောအရာများကို အာရုံမစိုက်နိုင်ခြင်း တို့ဖြစ်နေပြီး သူသည် မကြာခဏ စိတ်လွတ်နေတတ်ပါတယ်။ ခေါင်း၊ ကျော၊ ခြေသလုံးနှင့် လည်ပင်းတို့တွင် နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းများခံစားလာရပါတယ်။ ထိုနာကျင်မှုများက သူ့အား အနာသက်သာစေသော ဆေးများကို နေ့စဉ်သောက်သုံးရန် တွန်းအားပေးမှု ဖြစ်လာပါတော့တယ်။

ထို့ပြင် သူ၏စိတ်သည် စိုးရိမ်သောကနှင့်ပူပင်သောကများဖြင့် ပြည့်နှက်နေသောကြောင့် ညဘက်တွင် အိပ်ပျော်ရန်အလွန်ခက်ခဲလာပါတယ်။ ထို့ကြောင့် သူသည် လပေါင်းများစွာ အိပ်မပျော်ခြင်းကိုလည်း မိမိကိုကိုယ် မကျေမနပ်ဖြစ်နေပါတယ်။ ဤရက်သတ္တပတ်များအတွင်း သူ၏ စိုးရိမ်စိတ်၊ အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများနှင့် အခြားပြဿနာများကို ဖြေရှင်းရန်အနေဖြင့် အရက်ကို ဆေးတစ်ခွက်အဖြစ် စတင် သောက်သုံးလာခဲ့ပါတယ်။



(၃.၁.၃) စိုးရိမ်စိတ်လွန်ရောဂါ စစ်ဆေးလွှာ (GAD-7)

လွန်ခဲ့သောရက်သတ္တပတ် (၂) ပတ်အတွင်း အောက်ဖော်ပြပါ အခက်အခဲများနှင့်ပတ်သက်ပြီး သင်မည်သည့်အတိုင်းအတာအထိ အနှောက်အယှက်ဖြစ်ခဲ့ရပါသနည်း။?	လုံးဝ မဖြစ်ပါ	အချို့ရက် တွေမှာ ခံစားရပါ သည်	ရက်တော် တော်များများ ခံစားနေရပါ သည်	နေ့တိုင်း နီးပါး ခံစားနေ ရပါသည်
	၀	၁	၂	၃
၁ စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း၊စိုးရိမ်ခြင်း သို့မဟုတ် သတိကြီးစွာထားနေခြင်းမျိုးကို ခံစားနေရပါသည်။				
၂ စိုးရိမ်ပူပန်မှုဖြစ်လာသောအခါ ထိုစိုးရိမ်ပူပန်မှုကို ရပ်တန့်သွားအောင်(သို့) လျော့နည်းသွားအောင် ထိမ်းချုပ်နိုင်စွမ်းမရှိဖြစ်နေသည်။				
၃ အကြောင်းအရာအမျိုးမျိုးကို စိုးရိမ်စိတ်လွန်ကဲနေသည်။				
၄ သက်တောင့်သက်သာနေရန်ခက်ခဲနေသည်။				
၅ ဂဏာမငြိမ်ဖြစ်နေသည့်အတွက် ငြိမ်ငြိမ်ထိုင်နေရန်ပင်ခက်ခဲနေသည်။				
၆ အကဲဆတ်လွယ်သည် သို့မဟုတ် စိတ်ဆိုးဒေါသ ထွက်လွယ်လာသည်။				
၇ ကြောက်စရာတခုခုဖြစ်လာမည်ကဲ့သို့ ခံစားနေရသည်။				
စုစုပေါင်း				

စစ်တမ်းခုနစ်ခုအတွက်စုစုပေါင်းရမှတ်သည် ၀ မှ ၂၁ အထိရှိသည်။



<p>ရမှတ် ၀ မှ ၄</p>	<p>စိုးရိမ်စိတ်လွန်ဝေဒနာ အနည်းငယ်ရှိသည် (Mild Anxiety) သင်ခံစားရခြင်းသည် သင့်၏အိပ်ခြင်း စားခြင်း အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်း ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး တို့ကို ထိခိုက်သည်ဆိုပါက သင်ယုံကြည် စိတ်ချရသူတဦးဦးကို ဖွင့်ဟတိုင်ပင်လိုက်ပါ။ လိုအပ်ပါက နားလည်တတ်ကျွမ်းသူများ၏ အကူအညီကို ရယူပါ။</p>
<p>ရမှတ် ၅ မှ ၉</p>	<p>စိုးရိမ်စိတ်လွန်ဝေဒနာ အတော်အတန်ရှိသည် (Moderate Anxiety) သင်ခံစားရခြင်းသည် သင့်၏အိပ်ခြင်း စားခြင်း အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်း ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး တို့ကို ထိခိုက်သည်ဆိုပါက သင်ယုံကြည် စိတ်ချရသူတဦးဦးကို ဖွင့်ဟတိုင်ပင်လိုက်ပါ။ ထို့အပြင် နားလည်တတ်ကျွမ်းသူ တဦးဦး၏ အကူအညီကို ရယူရန် လိုအပ်ပါသည်။</p>
<p>ရမှတ် ၁၀ မှ ၁၄</p>	<p>စိုးရိမ်စိတ်လွန်ဝေဒနာ အတော်အသင့်ပြင်းထန်သည် (Moderately Severe Anxiety) သင်သည် စိုးရိမ်စိတ်လွန်ဝေဒနာများကို ခံစားနေရသူတဦးဖြစ်ပါသည်။ စိုးရိမ်စိတ်လွန်ရောဂါ ခံစားနေရသူတဦး ဖြစ်နိုင်ခြေရှိပါသည်။ သင်ခံစားရခြင်းများကို သက်သာစေရန်အတွက် သင်ယုံကြည်စိတ်ချရသူတစ်ဦးဦးကို ဖွင့်ဟတိုင်ပင်လိုက်ပါ။ နားလည်တတ်ကျွမ်းသူ စိတ်ကျန်းမာရေးပညာရှင် သို့မဟုတ် စိတ်ကျန်းမာရေးဆရာဝန်၏ အကူအညီကို ရယူရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။</p>
<p>ရမှတ် ၁၅ မှ ၂၁</p>	<p>စိုးရိမ်စိတ်လွန်ဝေဒနာပြင်းထန်သည် (Severe Anxiety) သင်သည် လက်ရှိအခြေနေတွင် စိုးရိမ်စိတ်လွန်ဝေဒနာကို ပြင်းပြင်းထန်ထန်ခံစားနေရပြီး စိုးရိမ်စိတ်လွန်ရောဂါကို ခံစားနေရသူတဦး ဖြစ်နိုင်ခြေတော်တော်များပါသည်။ သင်ခံစားရခြင်းများကို သက်သာစေရန်အတွက် သင်ယုံကြည်စိတ်ချရသူတဦးဦးကို ဖွင့်ဟတိုင်ပင်လိုက်ပါ။ နားလည်တတ်ကျွမ်းသူ စိတ်ကျန်းမာရေးပညာရှင် သို့မဟုတ် စိတ်ကျန်းမာရေးဆရာဝန်၏ အကူအညီကို ရယူရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။</p>



(၃.၂) စိတ်ကျရောဂါ

စိတ်ကျရောဂါသည် ဝမ်းနည်းခြင်းနှင့် စိတ်ဝင်စားမှုလျော့ကျခြင်းတို့ကို မကြာခဏ ဖြစ်ပေါ်စေသော စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာရောဂါတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ၎င်းကို စိတ်ကျရောဂါ သို့မဟုတ် ဆေးပညာရှင်ထောင့်အရ စိတ်ကျရောဂါဟုလည်း ခေါ်ဆိုသည်။ စိတ်ကျရောဂါသည် သင့် ခံစား၊ တွေးတော၊ ပြုမူပုံများအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိပြီး အမျိုးမျိုးသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများသို့ ဦးတည်နိုင်သည်။ ၎င်းသည် သင်၏ နေ့စဉ်ပုံမှန်လုပ်ဆောင်ချက်များ လုပ်ဆောင်ခြင်းတွင် ပြဿနာဖြစ်နိုင်ပြီး တခါတရံ ဘဝတွင် ရှင်သန်ရန် မထိုက်တန်သကဲ့သို့ ခံစားရနိုင်ပါသည်။

ဆေးပညာရှင်ထောင့် အရ စိတ်ကျရောဂါသည် သင့်တော်သော ဆေးကုသမှု မရရှိပါက ပိုမိုဆိုးရွားပြီး ပြင်းထန်သော စိတ်ကျန်းမာရေး အခြေအနေတစ်ခုအဖြစ် ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဆေးကုသမှု ရယူသောသူများတွင် ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်အတွင်း ရောဂါလက္ခဏာများ သက်သာပျောက်ကင်း လာသည်ကို မကြာခဏ တွေ့ရပါသည်။

(၃.၂.၁) စိတ်ကျရောဂါ အမျိုးအစားများ

- ၁) စိတ်ကျဝေဒနာ အနည်းငယ်ရှိခြင်း
- ၂) စိတ်ကျဝေဒနာ အတော်အတန်ရှိခြင်း
- ၃) စိတ်ကျဝေဒနာ ပြင်းထန်ခြင်း

(၃.၂.၂) စိတ်ကျရောဂါဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများ

စိတ်ကျရောဂါသည် များသောအားဖြင့် ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့် တွေ့နိုင်သော်လည်း ပုံစံတစ်ခုတည်း အဖြစ်လည်း တွေ့ရနိုင်သည်။ အောက်ပါတို့မှ (၅)ခု သို့မဟုတ် (၅)ခုထက်ပိုသော လက္ခဏာများကို (၂)ပတ် ထက်ကျော်လွန်၍ နေ့တိုင်းနီးပါး၊ နေ့တစ်နေ့၏အချိန်အများစုတွင် ဖြစ်ပေါ်နေသော လူတစ်ယောက်သည် စိတ်ကျရောဂါ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ-

- စိတ်ဓာတ်ကျသော ခံစားမှု
- စိတ်ဝင်စားမှုလျော့ကျခြင်း
- သိသာထင်ရှားသော ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် ပြောင်းလဲမှုကို ဖြစ်စေသော အစားစားချင်စိတ် သိသိသာသာ မြင့်တက်ခြင်း/လျော့နည်းခြင်း
- အိပ်ချိန်မလုံလောက်ခြင်း/ အအိပ်လွန်ခြင်း
- တွေးခေါ်မှု သို့မဟုတ် ရွေ့လျားမှု နှေးကွေးခြင်း
- ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း သို့မဟုတ် အားအင်လျော့နည်းခြင်း
- မိမိကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးမရှိသကဲ့သို့ခံစားရခြင်း သို့မဟုတ် အပြစ်ရှိသလိုခံစားရခြင်း



- အာရုံစူးစိုက်နိုင်မှု လျော့နည်းခြင်း သို့မဟုတ် ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းမရှိခြင်း
- သေခြင်း သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်ကိုအဆုံးစီရင်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ထပ်ကာထပ်ကာတွေးခြင်း

စိတ်ဓာတ်ကျနေသောလူများအတွက် ရောဂါလက္ခဏာများသည် များသောအားဖြင့် အလုပ်၊ ကျောင်း၊ လူမှုလုပ်ရားမှုများ သို့မဟုတ် အခြားသူများနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးများကဲ့သို့ နေ့စဉ်လှုပ်ရှားမှုများတွင် သိသာသော ပြဿနာများကို ဖြစ်စေရန် လုံလောက်အောင် ပြင်းထန်သည်။

အချို့လူများသည် စိတ်ကျရောဂါ၏ လက္ခဏာများအဖြစ် နောက်ကြောအောင့်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ခေါင်းမူးခြင်း၊ အလွယ်တကူ မောပန်းလွယ်ခြင်း၊ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ စိတ်တိုစိတ်ဆတ် လွယ်ခြင်းနှင့် ဆူညံသံမခံနိုင်ခြင်း ကဲ့သို့သော ရှင်းပြ၍မရသော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို ခံစားရနိုင်သည်။ အချို့လူများသည် ယျေဘုယျအားဖြင့် အကြောင်းပြချက် ရေရေရာရာမရှိပဲ အလွန် ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်း သို့မဟုတ် မပျော်ရွှင်ခြင်းတို့ကို ခံစားရနိုင်သည်။

စိတ်ကျရောဂါ၏ လက္ခဏာများသည် အမျိုးသားများ၊ အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးများတွင် မတူကွဲပြားစွာ ခံစားရနိုင်သည်။ ဆေးပညာရှင်ထောင့်အရ စိတ်ကျရောဂါအား တိကျစွာ ရှာဖွေရာတွင် လုပ်ငန်းခွင်ဆိုင်ရာ စိတ်ပညာရှင်၊ စိတ်ကျန်းမာရေး လူမှုဝန်ထမ်း/သူနာပြု သို့မဟုတ် စိတ်ကျန်းမာရေး ဆရာဝန်ကဲ့သို့ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်တစ်ဦး ပါဝင်သင့်သည်။



ဒေါ်မိုးအကြောင်း

ဒေါ်မိုး ဟာ အသက် ၈၁နှစ်အရွယ် အဘွားအိုတစ်ယောက်ဖြစ်ပါတယ်။ အဘွား ဟာ အခုတစ်လော မှာ ကောင်းကောင်းအိပ်မပျော်တာ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ချင်စိတ်မရှိတာ တွေဖြစ်ပြီး သူမ၏ ဆီးချိုရောဂါ အတွက် ပုံမှန်သောက်နေကျဆေးများကိုလည်း မသောက်တော့ပဲနေနေပါတယ်။ သူ့ရဲ့စိတ်ထဲမှာ သူ့ခန္ဓာကိုယ်က တော်တော် ဆိုးရွားလာပြီး မကြာခင်မှာ သူ့သေရတော့မယ်လို့ ယုံကြည်နေပါတယ်။ ထို့ပြင် သူမ၏ ပုံမှန် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု ရလဒ်များသည် ကောင်းမွန်နေသော်လည်း အကြောင်းအရင်း အချို့ကြောင့် ထိုရလဒ်များ မှာ မှားယွင်းနေသည်ဟု သူမထင်နေပါတယ်။

ဒေါ်မိုး၏ရောဂါလက္ခဏာများ

သူမဟာ စိတ်ဓာတ်ကျတာ၊ ဝမ်းနည်းတာ၊ ခံစားချက်မဲ့ပြီး မျက်ရည်ကျငိုကြွေးနေတာ နှစ်ပတ်ကျော်နေပါပြီ။ သူမသည် ပုံမှန်အားဖြင့် ပျော်မွေ့သော လုပ်ဆောင်မှုများဖြစ်သည့် တီဗီကြည့်ခြင်း နှင့် ညီမလေးတို့အား စကားပြောခြင်းတို့ကို စိတ်မဝင်စားတော့ပဲ ဖြစ်နေပါတယ်။

အဘွားဟာ အစားအသောက်ပျက်လာပါတယ်။ ဘာစားစားအရသာမရှိတာကြောင့် ဘာမှမစားချင်ပဲ ဖြစ်နေပါတော့တယ်။ ကိုယ်အလေးချိန်လည်း တစ်လအတွင်း ၁၅ ပေါင်လောက်ကျသွားပါတော့တယ်။ ရက်ပေါင်းများစွာ အိပ်ရခက်နေတာကြောင့် အဘွားဟာ ကောင်းကောင်း အိပ်မပျော်ဘဲ အိပ်ရေးမဝ ဖြစ်နေပါတယ်။ ထို့ကြောင့် သူမသည် နေလို့မကောင်းဖြစ်လာခြင်း၊ အလွယ်တကူမောပန်းလာခြင်း၊ အမြဲတမ်း အားအင်ကုန်ခန်းနေခြင်း တို့အပြင် သူမ၏လှုပ်ရှားမှု အားလုံးနွေးကွေးလာတယ်လို့ ခံစားလာရပါတယ်။ သူမသည် တစ်ချိန်လုံး နေမကောင်းဖြစ်နေသောကြောင့် သူ့ကိုယ်သူ တန်ဖိုးမရှိသောလူတစ်ယောက် ဖြစ်နေသည်ဟု ခံစားနေရပြီး သူမ၏မိသားစုအတွက်လည်း ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးဖြစ်နေတယ်လို့ ခံစားနေရပါတယ်။

သူမတွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာခံစားမှု ပြဿနာများလည်း ရှိနေပါတယ်။ သူမသည် ဘယ်အရာမဆို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းမတွေးနိုင်ပဲ အာရုံစူးစိုက်မှုလျော့နည်းလာပြီး ဆုံးဖြတ်ချက်မပြတ်မသားဖြစ်လာပါတယ်။ ဒီရက်ပိုင်းအတွင်း သူမတွင် ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ကံဆိုးမှုအားလုံးကို ရပ်တန့်ဖို့ သူမဘဝကို သူမကိုယ်တိုင် အဆုံးသတ်ဖို့ စဉ်းစားလာပါတော့တယ်။



(၃.၂.၃) နောက်ဆက်တွဲပြဿနာများ

စိတ်ကျရောဂါသည် မကုသပဲထားလျှင် ပိုမိုဆိုးရွားလာတတ်ပြီး လူတစ်ဦးတစ်ယောက်အပြင် မိသားစုဝင်များ၏ ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံများတွင် လွန်စွာ သက်ရောက်နိုင်ပြီး စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ၊ အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများ ဖြစ်ပေါ်လာစေသည်။ အောက်တွင် နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာများ၏ ဥပမာများ ဖော်ပြထားပါသည် -

- နှလုံးရောဂါနှင့် ဆီးချိုရောဂါတို့ကို ဦးတည်နိုင်သော ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် များခြင်း သို့မဟုတ် အဝလွန်ခြင်း
- နာကျင်ခြင်း သို့မဟုတ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နေမကောင်းဖြစ်ခြင်း
- အရက် သို့မဟုတ် ဆေးဝါး အလွဲသုံးစားပြုခြင်း
- စိတ်ပူပန်မှု အလွန်အမင်းဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် လူမှုအသိုင်းအဝန်းအား ကြောက်ရွံ့ခြင်း
- မိသားစု ပဋိပက္ခများ၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး အခက်အခဲများနှင့် အလုပ် သို့မဟုတ် ကျောင်းတွင် ရင်ဆိုင်ရသောပြဿနာများ
- လူမှုရေးဆိုင်ရာ/ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် သီးခြားခွဲနေထိုင်ခြင်း
- မိမိကိုယ်ကိုယ် အဆုံးစီရင်လိုသော ခံစားမှုများ၊ မိမိကိုယ်ကိုယ်အဆုံးစီရင်ရန် ကြိုးစားမှုများ သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်ကိုယ် အဆုံးစီရင်ခြင်း
- လက်ကောက်ဝတ်ကို ဓားဖြင့်လှီးခြင်းကဲ့သို့သော မိမိကိုယ်ကိုယ် အန္တရာယ်ပြုခြင်း
- ရောဂါများဝင်၍ အရွယ်မတိုင်ခင် သေဆုံးခြင်း
- ဘဝ အရည်အသွေး မပြည့်ဝမှုခံစားရခြင်း

(၃.၂.၄) စိတ်ကျရောဂါ စစ်ဆေးလွှာ (PHQ-9) (အသက် ၆၀ နှစ်အောက် ပါဝင်သူများအတွက်)

လွန်ခဲ့သောရက်သတ္တပတ် (၂) ပတ်အတွင်း အောက်ဖော်ပြပါ အခြေအနေများကို မည်သည့် အတိုင်းအတာအထိ ခံစားခဲ့ရပါသနည်း?		လုံးဝ မဖြစ်ပါ	အချို့ရက် တွေမှာ ခံစားရပါ သည်	ရက်တော် တော်များ များခံစား နေရပါသည်	နေ့တိုင်း နီးပါးခံစား နေရပါ သည်
		၀	၁	၂	၃
၁	အလုပ်လုပ်ရာတွင်စိတ်ဝင်စားမှုအနည်းငယ်သာရှိ ခြင်း (သို့) ပျော်ရွှင်မှုအနည်းငယ်သာရှိခြင်း				
၂	စိတ်အားငယ်ခြင်း၊ စိတ်ဓါတ်ကျခြင်း (သို့) မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့သလိုခံစားနေရခြင်း				

၃	အိပ်ပျော်ရန်ခက်ခဲခြင်း၊ အိမ်မပျော်ခြင်း (သို့) အိပ်ချိန်များနေခြင်း				
၄	ပင်ပန်းနေခြင်း (သို့) အားနည်းသလိုခံစားနေရခြင်း				
၅	အစားအသောက်ပျက်ခြင်း (သို့) အစားစားလွန်းခြင်း				
၆	ကိုယ့်ကိုယ်ကိုမကောင်းဟုခံစားနေရခြင်း (သို့) ကျန်းမာရေးကွဲယွင်းမှုသို့ခံစားရခြင်း (သို့) ကိုယ့်ကိုယ်ကို/ကိုယ့်မိသားစုကိုနိမ့်ကျအောင်လုပ် လိုက်မိသလိုခံစားရနေခြင်း				
၇	တစ်ခုခုအပေါ်အာရုံစိုက်ရန်ခက်ခဲခြင်း (ဥပမာ- သတင်းစာကိုအာရုံစိုက်ဖတ်မရခြင်း၊ ရုပ်မြင်သံကြားကြည့်ရာတွင်အာရုံစိုက်မရခြင်း)				
၈	သွားလာလှုပ်ရှားမှု(သို့) ပြောဆိုမှုများတွင် သူတစ်ပါးသတိပြုမိလောက်အောင်နှေးကွေးသွား ခြင်း(သို့) ဂဏာမငြိမ်ဖြစ်နေခြင်း				
၉	“သေသွားတာကမှကောင်းဦးမယ်” ဆိုသော အတွေးမျိုး တွေးမိခြင်း သို့မဟုတ် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိခိုက်ဒဏ်ရာရအောင် လုပ်လိုသည့်အတွေးမျိုးတွေးမိခြင်း				
စုစုပေါင်း					

PHQ-9 score ≥ 10 သည် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းကို သိရှိနိုင်ရန်အတွက် တိကျမှု ၈၈% ရှိသည်။



ရမှတ် ၅ မှ ၉	စိတ်ကျဝေဒနာ အနည်းငယ်ရှိသည် (<i>Mild Depression</i>) သင်ခံစားရခြင်းသည် သင့်၏အိပ်ခြင်း စားခြင်း အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်း ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတို့ကို ထိခိုက်သည်ဆိုပါက သင်ယုံကြည် စိတ်ချရသူတဦးဦးကိုဖွင့်ဟတိုင်ပင်လိုက်ပါ။ လိုအပ်ပါက နားလည်တတ်ကျွမ်းသူများ၏ အကူအညီကိုရယူပါ။
ရမှတ် ၁၀ မှ ၁၄	စိတ်ကျဝေဒနာ အတော်အတန်ရှိသည် (<i>Moderate Depression</i>) သင်ခံစားရခြင်းသည် သင့်၏အိပ်ခြင်း စားခြင်း အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်း ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးတို့ကို ထိခိုက်သည်ဆိုပါက သင်ယုံကြည် စိတ်ချရသူတဦးဦးကိုဖွင့်ဟတိုင်ပင်လိုက်ပါ။ ထို့အပြင် နားလည်တတ်ကျွမ်းသူတဦးဦး၏ အကူအညီကိုရယူရန်လိုအပ်ပါသည်။
ရမှတ် ၁၅ နှင့် အထက်	စိတ်ကျဝေဒနာ ပြင်းထန်သည် (<i>Severe Depression</i>) သင်သည် စိတ်ကျဝေဒနာကို ခံစားနေရသူတဦးဖြစ်နိုင်ခြေ တော်တော်များပါသည်။ သင်ခံစားရခြင်းများကို သက်သာစေရန်အတွက် သင်ယုံကြည်စိတ်ချရသူတဦးဦးကို ဖွင့်ဟတိုင်ပင်လိုက်ပါ။ နားလည်တတ်ကျွမ်းသူ စိတ်ကျန်းမာရေးပညာရှင် သို့မဟုတ် စိတ်ကျန်းမာရေးဆရာဝန်၏ အကူအညီကို ရယူရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။

(၃.၂.၅) သက်ကြီးရွယ်အို စိတ်ကျရောဂါ စစ်ဆေးလွှာ (GDS-15) (အသက်၆၀နှစ် အထက် ပါဝင်သူများအတွက်)

သင် ပြီးခဲ့သည့်တပတ်အတွင်း ခံစားနေရသည်များကို ဟုတ်သည်၊ မဟုတ်ပါဟု အမှတ်အသား လုပ်ပါရန်

စဉ်	မေးခွန်းများ	ဟုတ်သည်	မဟုတ်ပါ
၁။*	သင် ယခုလက်ရှိဘဝကို ကျေနပ်ပါသလား။		
၂။	သင် ပုံမှန်လုပ်နေကျအရာများ၊ သင်စိတ်ဝင်စားသောအရာများကို မလုပ်ဘဲနေမိပါသလား။		
၃။	သင့်ဘဝသည် မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့ကာ ဟာတာတာဖြစ်နေသည်ဟု ထင်ပါသလား။		
၄။	သင် မကြာမကြာ ပျင်းရိငြီးငွေ့တတ်ပါသလား။		
၅။*	များသောအားဖြင့် သင့်စိတ်သည် ကြည်လင်လန်းဆန်းနေသည်ဟု ထင်ပါသလား။		

၆။	သင့်အား မကောင်းသောအရာ တစ်စုံတစ်ခု ဖြစ်မည်ဟုထင်ပြီး ကြောက်ရွံ့နေမိပါသလား။		
၇။*	များသောအားဖြင့် သင် ပျော်ရွှင်နေပါသလား။		
၈။	သင် မကြာခဏ ကူညီသူကင်းမဲ့နေသည်ဟု ထင်ပါသလား။		
၉။	သင် အပြင်သွားရပြီး အသစ်အဆန်းလုပ်ရသည်ထက်စာလျှင် အိမ်ထဲမှာနေခြင်းကို ပိုမိုနှစ်သက်ပါသလား။		
၁၀။	သင်သည် ယခင်ကထက်စာလျှင် ပိုမိုမေ့လျော့တတ်လာသည်ဟု ထင်မိပါသလား။		
၁၁။*	ယခုလက်ရှိ အသက်ရှင်နေရသည်ကို အဓိပ္ပာယ်ရှိသည်ဟု ထင်ပါသလား။		
၁၂။	ယခုအချိန်တွင် သင့်ကိုယ်သင် အသုံးမကျသူဟု ထင်မိနေပါသလား။		
၁၃။*	သင့်ကိုယ်သင် အားအင်ပြည့်ဝနေသည်ဟု ထင်ပါသလား?		
၁၄။	သင်၏ ယခုအခြေအနေသည် မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့နေသည်ဟု ထင်ပါသလား။		
၁၅။	တခြားသူများသည် သင့်ထက် ပိုမိုသာလွန်သည်ဟု ထင်ပါသလား။		

မှတ်ချက်။ ။မေးခွန်းနံပါတ် (၁၊ ၅၊ ၇၊ ၁၁၊ ၁၃) * တို့မှ အဖြေများသည် 'မဟုတ်ပါ' ဟုဆိုလျှင် စိတ်ကျလက္ခဏာရှိခြင်းကို ရည်ညွှန်းပါသည်။
 တခြားမေးခွန်းများမှ အဖြေများသည် 'ဟုတ်သည်' ဟုဆိုလျှင် စိတ်ကျလက္ခဏာရှိခြင်းကို ရည်ညွှန်းပါသည်။ စိတ်ကျလက္ခဏာတစ်ခုစီအတွက် အမှတ် တစ်မှတ် ပေးရပါမည်။ မဟုတ်လျှင် သုညမှတ် ပေးရပါမည်။



(၃.၃) စိတ်ဒဏ်ရာလွန်စိတ်ဖိစီးမှုရောဂါ (PTSD)

စိတ်ဒဏ်ရာလွန်စိတ်ဖိစီးမှုရောဂါ (PTSD) သည် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပုံမှန်မဟုတ်ခြင်း ရောဂါ တစ်ခု ဖြစ်သည်။ ထိုရောဂါကို သဘာဝဘေးအန္တရာယ်၊ ပြင်းထန်သော မတော်တဆမှု၊ အကြမ်းဖက် လုပ်ဆောင်မှု၊ စစ်ပွဲ/တိုက်ပွဲ သို့မဟုတ် အဓမ္မကျင့်ခြင်း စသည့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာ အဖြစ်အပျက်တစ်ခုခုကို ကိုယ်တိုင်ကြုံတွေ့ရသောသူများ၊ မျက်မြင်သက်သေဖြစ်သောသူများ သို့မဟုတ် သေခြင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခြင်း၊ ပြင်းထန်သောထိခိုက်ဒဏ်ရာနှင့် ခြိမ်းခြောက်ခံရသောသူများ တွင် တွေ့ရတတ်သည်။

စိတ်ဒဏ်ရာလွန်စိတ်ဖိစီးမှုရောဂါအဖြစ် သတ်မှတ်ခံရရန် ဝမ်းနည်းဖွယ်၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ အဖြစ်အပျက်တစ်ခုခုနှင့် ထိတွေ့ရန် လိုအပ်ပြီး အောက်ဖော်ပြပါ လက္ခဏာများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ ၎င်းသည် ကလေးသူငယ်အလွဲသုံးစားပြုမှုများ၏ အသေးစိတ်ကို ထိတွေ့ရသော ရဲဝန်ထမ်းများကဲ့သို့ ထိခိုက်ဒဏ်ရာ၏ ဆိုးရွားလွန်းသော အကြောင်းအရာများကို ထပ်ကာထပ်ကာ ထိတွေ့မှုကြောင့်လည်း ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။

(၃.၃.၁) စိတ်ဒဏ်ရာလွန်စိတ်ဖိစီးမှုရောဂါ (PTSD) ၏ ရောဂါလက္ခဏာများ

စိတ်ဒဏ်ရာလွန်စိတ်ဖိစီးမှုရောဂါ (PTSD) ၏ ရောဂါလက္ခဏာများကို အပိုင်း ၄ ပိုင်း ခွဲခြားနိုင်သည် - ၎င်းတို့မှာ ပြန်လည်ခံစားရခြင်းလက္ခဏာများ၊ ရှောင်ရှားခြင်းလက္ခဏာများ၊ တုံ့ပြန်ခြင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ၊ သိစိတ်နှင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ လက္ခဏာများတို့ ဖြစ်သည်။ စိတ်ဒဏ်ရာလွန်စိတ်ဖိစီးမှုရောဂါ သတ်မှတ်ခံရရန် လူတစ်ယောက်သည် အောက်ပါလက္ခဏာများမှ အများစုကို အနည်းဆုံး ၁ လ ခံစားရလေ့ ရှိသည်။

- ၁) ပြန်လည်ခံစားရခြင်း၏ ရောဂါလက္ခဏာများ
 - အဖြစ်အပျက်ကို ပြန်လည်ခံစားရခြင်း - နှလုံးခုန်မြန်ခြင်း သို့မဟုတ် ချွေးထွက်ခြင်းတို့ကဲ့သို့သော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ အပါအဝင် စိတ်ဒဏ်ရာကို အကြိမ်ကြိမ် ပြန်လည်အသက်သွင်းခြင်း
 - အဖြစ်အပျက်အား အိမ်မက်ဆိုးများအဖြစ်မက်ခြင်း
 - အဖြစ်အပျက်နှင့်ဆိုင်သော ကြောက်စရာအတွေးများဝင်ဝင်လာခြင်း
- ၂) ရှောင်ရှားခြင်း၏ ရောဂါလက္ခဏာများ
 - စိတ်ဒဏ်ရာအတွေ့အကြုံကို ပြန်လည်သတိရစေနိုင်သော နေရာများ၊ အဖြစ်အပျက်များ သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထုများ၏ အဝေးတွင် နေထိုင်ခြင်း
 - စိတ်ဒဏ်ရာရစေသောအဖြစ်အပျက်နှင့် ဆက်နွယ်သော အတွေးများ သို့မဟုတ် ခံစားမှုများကို ရှောင်ရှားခြင်း
- ၃) တုံ့ပြန်ခြင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများ
 - ထိတ်လန့်လွယ်ခြင်း
 - စိတ်တင်းကြပ်ခြင်း/ သောကရောက်ခြင်း
 - အိပ်ပျော်ရန် ခက်ခဲခြင်း
 - ဒေါသ ပေါက်ကွဲခြင်း



၄) သိစိတ်နှင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာများ

- စိတ်ဒဏ်ရာဖြစ်စေသော အဖြစ်အပျက်ကိုအတိအကျ မှတ်မိရန် ခက်ခဲခြင်း
- ကိစ္စများကို အပျက်ဘက်မှတွေးခြင်း
- အပြစ်ရှိသလို ခံစားရခြင်း သို့မဟုတ် အပြစ်တင်ခြင်း
- ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာ လုပ်ဆောင်ချက်များအပေါ်တွင် စိတ်ဝင်စားမှု နည်းခြင်း

ဤလက္ခဏာများသည် အန္တရာယ်ရှိသော အဖြစ်အပျက်တစ်ခုပြီးနောက် သီတင်းပတ်အချို့ ရှိနေတတ်သည်မှာ သဘာဝဖြစ်သည်။ သို့သော် ၎င်းလက္ခဏာများသည် ၁ လ ထက်ပိုကြာသောအခါ စိတ်ဒဏ်ရာလွန်စိတ်ဖိစီးမှုရောဂါ (PTSD) ဖြစ်နိုင်သည်။ စိတ်ဒဏ်ရာလွန်စိတ်ဖိစီးမှုရောဂါ ရှိသော အချို့လူများတွင် ရောဂါဖြစ်ပွားမှုဖြစ်စဉ် နှေးကွေးစွာ စတင်လေ့ရှိသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာလွန်စိတ်ဖိစီးမှုရောဂါ တွင် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ မူးယစ်ဆေးဝါး (သို့) အရက် သောက်သုံးလာခြင်း ၊ အခြားသောစိတ်ဖိစီးမှုဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ မကြာခဏ တွေ့ရနိုင်သည်။

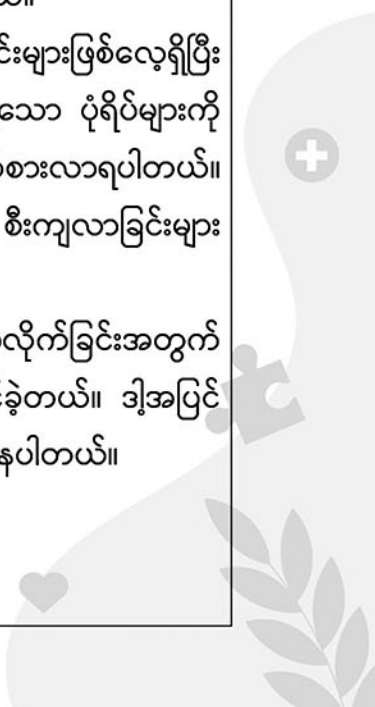
ဒေါ်ခင်ခင်၏အကြောင်း

ဒေါ်ခင်ခင်ဟာ အသက် ၆၈နှစ်အရွယ် အမျိုးသမီးကြီး တစ်ဦးဖြစ်ပါတယ်။ သူမဟာ ကားမတော်တဆမှု တစ်ခုကြောင့် ညာဘက်ခြေထောက် ကျိုးခဲ့ရပြီး သူမရဲ့ ခင်ပွန်းနဲ့သမီးတို့လည်း ပြင်းထန်တဲ့ဒဏ်ရာတွေ ရခဲ့ပါတယ်။

ဒေါ်ခင်ခင် ခံစားရသော လက္ခဏာများ

ဒီကြောက်စရာကောင်းတဲ့အခြေအနေ ဖြစ်ပြီး ၂ပတ် အကြာမှာ သူမဟာဒဏ်ရာကနေ တဖြည်းဖြည်း သက်သာလာပြီ ဖြစ်ပေမဲ့ သူမခြေထောက်တွေကို ဖိထားတဲ့ကားကနေ လွတ်မြောက်ဖို့ ရုန်းကန်နေရတဲ့ အိမ်မက်ဆိုးတွေ ထပ်တလဲလဲ မက်နေတာကြောင့် သူမဟာ ကောင်းကောင်း အိပ်ပျော်နိုင်ခဲ့ပါဘူး။ အိမ်မက်ထဲမှာ သူမဟာ ကားပိနေတဲ့ ခြေထောက်တွေကို ဆွဲထုတ်လို့မရပဲ ကားထဲမှာ မီးခိုးငွေ့တွေ ပြည့်နေကာ သူ့သမီး၏မျက်နှာမှာလည်း သွေးတွေနဲ့ သူမဘေးနားမှာ သတိလစ်နေပါတယ်။ ပြင်းထန်သော မတော်တဆဖြစ်ပွားပြီးနောက် သူမတွင် အလွန်ထိတ်လန့်ခြင်း၊ ငိုကြွေးခြင်းများဖြစ်လေ့ရှိပြီး ကားစီးခြင်းများကိုလည်း ရှောင်ရှားလိုက်ပါတယ်။ ကားစီးခြင်းသည် သူမ ကြုံတွေ့ခဲ့ရသော ပုံရိပ်များကို နှိုးဆွပေးသောကြောင့် သူမသည် ထိုအခြေအနေထဲသို့ တစ်ဖန်ပြန်ရောက်သွားသလို ခံစားလာရပါတယ်။ ကားအင်ဂျင်သံကို ကြားရသောအခါ သူမသည် ကြောက်စိတ်နှင့်ချွေးစေးများ စီးကျလာခြင်းများ ခံစားနေရသည်မှာ ၄ လလောက်ရှိနေပါပြီ။

မတော်တဆမှုမတိုင်ခင်မှာ ကားဒရိုင်ဘာနဲ့သူမရဲ့ခင်ပွန်းကို စကားပြောလိုက်ခြင်းအတွက် သူမကိုယ်သူမ အလွန်စိတ်တို၊ ဒေါသထွက်၊ ဝမ်းနည်းလာပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုအပြစ်တင်ခဲ့တယ်။ ဒါ့အပြင် သူမဟာ အိမ်မှုကိစ္စတွေ ကို ပုံမှန်မလုပ်နိုင်ဘဲ ဘယ်သူနဲ့မှ စကားမပြောချင်တော့ပဲ ဖြစ်နေပါတယ်။



(၃.၃.၂) အခြေခံအဆင့်စိတ်ဒဏ်ရာလွန်စိတ်ဖိစီးမှုရောဂါ (PTSD) ဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု မေးခွန်းလွှာ (PC-PTSD-5)

တခါတရံတွင် အကြောင်းအရာများသည် လူများကို များသောအားဖြင့် ကြောက်ရွံ့စေခြင်း၊ ထိတ်လန့်စိုးရွံ့စေခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်ဒဏ်ရာရစေခြင်းများ ဖြစ်စေသည်။ ဥပမာ -

- ပြင်းထန်သော မတော်တဆမှုဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် မီးလောင်ခြင်း
- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကိုယ်ထိလက်ရောက်ကျူးလွန်ခြင်း သို့မဟုတ် အနိုင်အထက်ပြုခြင်း
- ငလျင်လှုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ရေကြီးခြင်း
- စစ်ပွဲဖြစ်ပွားခြင်း
- တစ်စုံတစ်ယောက် အသတ်ခံရသည်ကို သို့မဟုတ် ပြင်းထန်စွာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရသည်ကို မြင်တွေ့ခြင်း
- မိမိချစ်ခင်ရသောသူတစ်ယောက် အသတ်ခံရခြင်း သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်ခြင်း

သင်သည် အထက်ပါအဖြစ်အပျက်များကို ကြုံတွေ့ဖူးပါသလား? ကြုံတွေ့ဖူးပါသည် / မကြုံတွေ့ဖူးပါ "မကြုံတွေ့ဖူးပါ" ဟု ဖြေလျှင် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်းစုစုပေါင်း = (၀) မှတ် ဖြစ်သည်။ ကျေးဇူးပြု၍ ဤနေရာတွင် ရုပ်ပါ။

"ကြုံတွေ့ဖူးပါသည်" ဟု ဖြေလျှင် ကျေးဇူးပြု၍ အောက်ပါမေးခွန်းများကို ဆက်လက်ဖြေဆိုပါ။

	ပြီးခဲ့သော လအတွင်း သင်သည် ...	ဟုတ်ပါသည်	မဟုတ်ပါ
၁	အဖြစ်အပျက်(များ)နှင့် ပတ်သက်သည့် အိပ်မက်ဆိုးများ သို့မဟုတ် မတွေးချင်ဘဲလျက် ရောက်လာသော အတွေးများ ရှိခဲ့ပါသလား။	ရှိခဲ့ပါသည်	မရှိခဲ့ပါ
၂	အဖြစ်အပျက်(များ)နှင့် ပတ်သက်၍ သင့်ကို ပြန်လည် သတိရစေသော အခြေအနေများကို မတွေးပဲနေရန် သို့မဟုတ် ရှောင်ရှားရန် ခက်ခက်ခဲခဲ ကြိုးစားခဲ့ရပါသလား။	ဟုတ်ပါသည်	မဟုတ်ပါ
၃	စဉ်ဆက်မပြတ် သတိထားခံနေရသလို ၊ စောင့်ကြည့်ခံ နေခဲ့ရသလို ခံစားနေရပါသလား (သို့) ထိတ်လန့်လွယ် ပါသလား။	ဟုတ်ပါသည်	မဟုတ်ပါ
၄	ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လူများ ၊ လုပ်ငန်းဆောင်တာများ (သို့) ပတ်ဝန်းကျင်တို့နှင့် အဆက်သွယ်ပြတ်နေသလို (သို့) ထုံနေသလို ခံစားရပါသလား။	ဟုတ်ပါသည်	မဟုတ်ပါ
၅	ဖြစ်ခဲ့ပြီးသော အဖြစ်အပျက်(များ) သို့မဟုတ် ၎င်းကို ဖြစ်စေခဲ့ သည်ဟု ယူဆရသော ပြဿနာများအတွက် သင့်ကိုယ်သင်	ဟုတ်ပါသည်	မဟုတ်ပါ

	အပြစ်ရှိသလိုခံစားရခြင်း (သို့) သင့်ကိုယ်သင်/သူတစ်ပါးအပေါ် အပြစ်တင်မှုကို မရပ်တန့်နိုင်ခြင်း ဖြစ်နေပါသလား။		
--	---	--	--

ပြီးခဲ့သောလအတွင်း စိတ်ဒဏ်ရာအဖြစ်အပျက်(များ)သည် ၎င်းတို့အပေါ်တွင် မည်သို့ သက်ရောက်ပုံနှင့် ပတ်သက်သောမေးခွန်းများ (၅) ခုအနက် (၃) ခုမှာ "ဟုတ်ပါသည်" ဖြစ်နေလျှင် စိတ်ဒဏ်ရာလွန်စိတ်ဖိစီးမှုရောဂါ (PTSD) ဖြစ်နိုင်ချေ ရှိပါသည်။

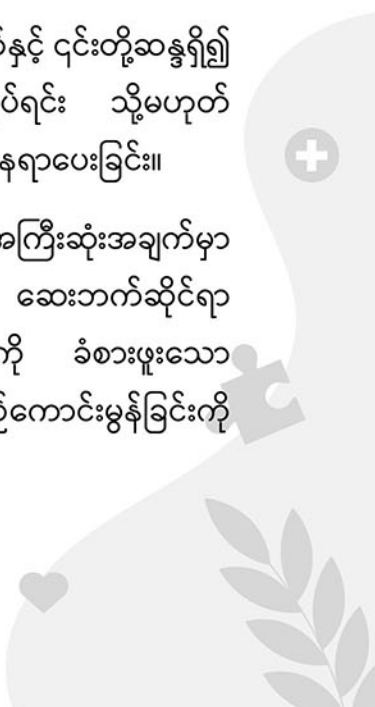
ဤကျန်းမာရေးစစ်ဆေးခြင်းနည်းလမ်းကို စိတ်ဒဏ်ရာလွန်စိတ်ဖိစီးမှုရောဂါ (PTSD) အား တိကျစွာသတ်မှတ်ခြင်း ပြုလုပ်ရန်အတွက် ဖန်တီးထားခြင်းမဟုတ်ပါ။ သို့သော် ရောဂါရှာဖွေခြင်း၊ ကုသခြင်းတို့နှင့် ပတ်သက်သော အချက်အလက်များကို သတင်းပေးပို့ရန် သင့်အား ပြုစုစောင့်ရှောက်သူ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် စိတ်ကျန်းမာရေးပညာရှင်နှင့် မျှဝေရန် ဖြစ်ပါသည်။

(၃.၃.၃) သင်ချစ်ခင်ရသောသူတစ်ယောက် စိတ်ဒဏ်ရာလွန်စိတ်ဖိစီးမှုရောဂါ (PTSD) ဖြစ်သောအခါ

သင်ချစ်ခင်ရသောသူတစ်ယောက် စိတ်ဒဏ်ရာလွန်စိတ်ဖိစီးမှုရောဂါ (PTSD) ခံစားနေရသောအခါ သင့်အနေဖြင့် မည်ကဲ့သို့ ကူညီနိုင်သနည်း။ သင်လုပ်ပေးနိုင်သော အချို့သောအရာများမှာ -

- စိတ်ဒဏ်ရာဖြစ်စေသော အဖြစ်အပျက်နှင့် ပတ်သက်၍ ပြောပြရန် အချိန်ပေးခြင်း၊ လွတ်လပ်စွာ ပြောနိုင်ရန်အားပေးခြင်း
- ဖြစ်ပျက်ခဲ့သောအရာကို လစ်လျူမရှုသလို ၊ ပြောပြရန် အတင်းမတောင်းဆိုခြင်း။ သူတို့ပြောပြချင်သောအခါ နားထောင်ရန် အဆင်သင့် ရှိကြောင်း သူတို့ သိစေခြင်း။
- စိတ်ဒဏ်ရာလွန်စိတ်ဖိစီးမှုရောဂါ (PTSD) ရှိသော ချစ်ခင်ရသောသူတစ်ယောက်က ပြောပြနေသည်ကို နားထောင်သောအခါ အပြစ်တင်ဝေဖန်ခြင်းမပြုဘဲ အာရုံစိုက်၍နားထောင်ပေးခြင်း ။ သင်သည် သင်ချစ်ခင်ရသောသူ၏ ခံစားချက်အချို့ကို သိရှိရသောအခါ အံ့အားသင့်နိုင်ပါသည်။
- စိတ်ဒဏ်ရာလွန်စိတ်ဖိစီးမှုရောဂါ (PTSD) ခံစားနေရသော ကလေးတယောက်နှင့် ၎င်းတို့ဆန္ဒရှိ၍ စကားပြောဆိုသောအခါ အတူတကွလုပ်ဆောင်နိုင်သော ကိစ္စများကိုလုပ်ရင်း သို့မဟုတ် ပုံဆွဲခြင်း/ပန်းချီဆွဲခြင်းတို့ဖြင့် ၎င်းတို့အား စိတ်ပေါ့ပါးစွာ စကားပြောနိုင်ရန် နေရာပေးခြင်း။

စိတ်ဒဏ်ရာလွန်စိတ်ဖိစီးမှုရောဂါ (PTSD) နှင့် ပတ်သက်၍ သိရှိရန် အရေးအကြီးဆုံးအချက်မှာ မည်သူမျှ တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်း အထီးကျန်ခံစားရန် မလိုအပ်ကြောင်း ဖြစ်သည်။ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များ၊ လူထုအဖွဲ့အစည်းများနှင့် တူညီသော စိတ်ဒဏ်ရာများကို ခံစားဖူးသော အခြားသူများထံမှလည်း အထောက်အပံ့ ရရှိနိုင်သည်။ အကူအညီရရှိခြင်းသည် ပြန်လည်ကောင်းမွန်ခြင်းကို မြန်ဆန်စွာ တိုးတက်စေနိုင်ပါသည်။



၄။ စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများနှင့် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရန်နည်းလမ်းများ

(၄.၁) ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်သော နည်းလမ်းများကိုနားလည်ခြင်း

ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်းနည်းလမ်းသည် စိတ်ဖိစီးမှုပြဿနာများ (သို့မဟုတ်) အဆင်မပြေသော အခြေအနေများအား ကိုင်တွယ်ရန် အသိစိတ်ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ မသိစိတ်ဖြင့်ဖြစ်စေ လုပ်ဆောင်သော လုပ်ရပ်များဖြစ်သည်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ၎င်းသည် ပြဿနာကိုလျှော့ချရန် (သို့မဟုတ်) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုကို လျော့နည်းစေရန် အသုံးဝင်သည်။



ဆောင်ရန်နည်းလမ်းများ

၁။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်း၊ လမ်းလျှောက်ခြင်းနှင့် တက်တက်ကြွကြွနေထိုင်ခြင်း။



၂။ သင်ရင်ဆိုင်နေရသောပြဿနာများ၊ အကြောင်းအရင်းကို ယုံကြည်ရသောသူများအား ပြောပြခြင်း။



၃။ ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်မျှတစွာ စားသုံးခြင်း။



၄။ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များ၏ အကူအညီများကို ရှာဖွေခြင်း။

၅။ လူမှုရေးဆိုင်ရာအထောက်အပံ့များအားရှာဖွေခြင်း။



၆။ လူမှုရေးဆိုင်ရာအထောက်အပံ့များအား အသုံးပြုခြင်း။

၈။ အကောင်းမြင်တတ်ခြင်း

၇။ စိတ်အပန်းဖြေနည်းလမ်းများလုပ်ဆောင်ခြင်း (အသက်ပြင်းပြင်းရှု/ ဖြေးဖြေးရှုခြင်း)



ရှောင်ရန်နည်းလမ်းများ



၂။ လိုတာထက်ပိုစားခြင်း



၁။ မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့်အရက်သုံးစွဲခြင်း



၄။ အလွန်အကျွံအိပ်စက်ခြင်း(သို့)အိပ်စက်မှုနည်း ခြင်း။



၃။ လုပ်ဆောင်ရမည့်ကိစ္စများအား အချိန်ဆွဲခြင်း



၅။ လူမှုရေးဆိုင်ရာကိစ္စရပ်များအားရှောင်ရှားခြင်း။



၆။ မိမိကိုယ်ကိုယ် အန္တရာယ်ပေးခြင်း



၇။ စိတ်ဆိုးခြင်း(သို့)ဒေါသထွက်ခြင်း



၈။ အကောင်းမမြင်သော အတွေးများတွေးခြင်း



(၄.၂) စိတ်ဒဏ်ရာရထားသော လူကြီးများအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေသော အဆင့်များ

(၄.၂.၁) ဘဝဆက်လက်ရပ်တည်နေထိုင်ရန်နည်းလမ်းများ

- စိတ်ဖိစီးမှု၏ ဆိုးကျိုးများကို လျှော့ချရန်အတွက် ပုံမှန်အနားယူပါ။ အစာစားပါ။ ရေဓာတ်ဖြည့်ပါ။ ကိုယ်လက်လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပါ။
- အရက်၊ ဆေးလိပ်နှင့် အခြားမူးယစ်ဆေးဝါးများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ထိုအရာများသည် ရေရှည်တွင် ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။
- စိတ်အပန်းဖြေရန် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေပါ။ အသက်ရှူ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။ တရားထိုင်ပါ။ မိမိစိတ်ကိုငြိမ်းချမ်းအောင်ထားပါ။ သာယာသော တေးဂီတများကို နားထောင်ပါ။
- ပျော်စရာများဖန်တီးပါ။ မိမိဝါသနာပါသော အရာများအား လုပ်ဆောင်ခြင်းနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ လုပ်ငန်းများတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ပါ။
- ‘ကောင်းမွန်သည့်နေ့များ’ နှင့် ‘ဆိုးရွားသည့်နေ့များ’ ကို ဒွန်တွဲခံစားရင်း တဖြည်းဖြည်း သက်သာလာမည်မှာ သဘာဝဖြစ်ကြောင်း မိမိကိုယ်တိုင်နှင့်အခြားသူများအား သတိပေးပါ။

(၄.၂.၂) မည်သို့ဆက်သွယ်ရမည်နည်း

- ကောလဟာလများနှင့် ထင်မြင်ယူဆချက်များကို ရှောင်ရှားပြီး ယုံကြည်စိတ်ချရသော သတင်းအချက်အလက် အရင်းအမြစ်များကို စုဆောင်းပါ။
- စိတ်ပင်ပန်းခြင်းကို တိုးစေနိုင်သောကြောင့် စိတ်ဒဏ်ရာနှင့် ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက် အကြောင်းအရာများအား အလွန်အကျွံထိတွေ့မှုများကို ကန့်သတ်ပါ။
- မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းများ ၊ အိမ်နီးချင်း လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် အတူနေထိုင်ပြီး အကူအညီ အထောက်အပံ့ ရယူပါ။
- ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် အခြားအရင်းအမြစ်များ ရနိုင်သည့်အရာများကို လေ့လာပါ။ ရရှိသော သတင်းအချက်အလက်ကို အသုံးပြုပြီး ပြန်လည်ဝေမျှပါ။

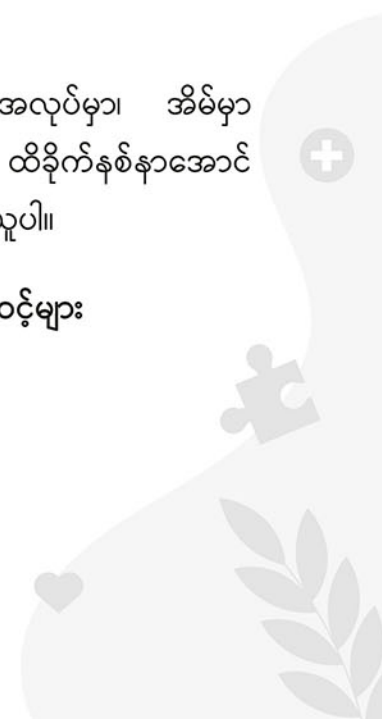
(၄.၂.၃) အကူအညီကိုဘယ်အချိန်ရှာရမလဲ

သင့်ရဲ့စိတ်ဆင်းရဲမှုဟာ ရက်သတ္တပတ်များစွာ ကြာရင် (သို့မဟုတ်) အလုပ်မှာ၊ အိမ်မှာ အလုပ်လုပ်ရတာ အဆင်မပြေတာ၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ် (သို့မဟုတ်) အခြားတစ်ယောက်ကို ထိခိုက်နစ်နာအောင် တွေးတာတွေရှိရင် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပညာရှင်တစ်ယောက်ရဲ့အကူအညီကိုရယူပါ။

(၄.၃) စိတ်ဒဏ်ရာရထားသော ကလေးများနှင့်ဆယ်ကျော်သက်များအား ကူညီရန်အဆင့်များ

(၄.၃.၁) လုံခြုံမှုရှိသည်ဟုခံစားရအောင်ကူညီပေးခြင်း

- အကူအညီပေးမည့်သူများရှိကြောင်း ကလေးများအားအသိပေးပါ။
- ပုံမှန်အစာစားပြီး ကောင်းကောင်းအိပ်ပါစေ။



- စိတ်ဒဏ်ရာဖြစ်ထားသော ကိစ္စနှင့်စပ်လျဉ်းသည့် မီဒီယာ အကြောင်းအရာများနှင့် ထိတွေ့မှုကို ကန့်သတ်ပါ။ ထိတ်လန့်ဖွယ်/ဆိုးရွားသော ပုံများ ထပ်တလဲလဲ မြင်နေရခြင်းသည် စိတ်ဖိစီးမှုကို တိုးစေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

(၄.၃.၂) အကျိုးရှိစွာရှင်သန်နေထိုင်နိုင်ရန်ကူညီခြင်း

- အိမ်နှင့်ကျောင်းတွင် ပုံမှန်လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ပါစေ။
- မိသားစုနှင့် အတူတကွ အချိန်ပေးစကားပြောခြင်းနှင့် အခွင့်အလမ်းများကို ဝေမျှပါ။
- အရက်၊ ဆေးလိပ်နှင့် အခြားမူးယစ်ဆေးဝါးများကို ရှောင်ကြဉ်သင့်ကြောင်း ပညာပေးပါ။
- တေးဂီတနားထောင်ခြင်း၊ စာဖတ်ခြင်း၊ အားကစားနှင့် ဝါသနာပါသည့်အရာများ ကဲ့သို့သော အပန်းဖြေရန် ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော နည်းလမ်းများကို ရှာပေးပါ။

(၄.၃.၃) ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အဆက်အသွယ်မပြတ်စေရန် ကူညီပေးခြင်း

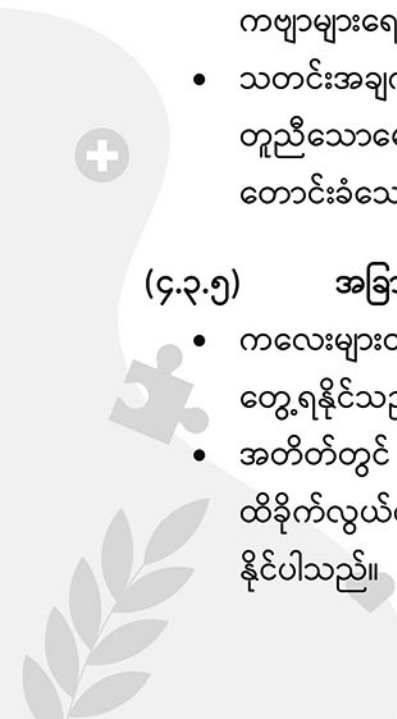
- ကလေးများ နားလည်လွယ်သော စကားလုံးများနှင့် သဘောတရားများကို သုံးပြီးပြောပါ။
- ကလေးများကို မေးခွန်းများမေးဖို့ အချိန်ပေးပါ။ ကလေးများ စကားပြောရန် အဆင်သင့် မဖြစ်သေးခင်မှာ စကားပြောရန် ဖိအားပေးတိုက်တွန်းခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ကလေးများကို ရိုးသားသောအဖြေများနှင့် အချက်အလက်များသာ ပေးပါ။
- မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းများ၊ အတန်းဖော်များ၊ အိမ်နီးချင်းများနှင့် အတူတကွ ဆက်သွယ်နေထိုင်ပြီး အကူအညီအထောက်အပံ့များကို ပေးပါစေ/ရယူပါစေ။

(၄.၃.၄) စိတ်ဖိစီးမှုသက်သာစေရန်ကူညီခြင်း

- ကလေး၏အတွေးများ၊ ခံစားချက်များနှင့် တုံ့ပြန်မှုများကို အသိအမှတ်ပြုပါ။
- အားပေးနှစ်သိမ့်ပေးပါ။ သို့သော် မဖြစ်နိုင်သောကတိများ မပေးမိပါစေနှင့်။
- ကလေးများအား သူတို့၏ခံစားချက်များကို ဖော်ပြနိုင်ရန်အတွက် နည်းလမ်းများရှာဖွေရာတွင် ကူညီပေးပါ။ ဥပမာ.ရုပ်ပုံများရေးဆွဲခြင်း၊ ကစားစရာများနှင့်ကစားခြင်း၊ ပုံပြင် (သို့မဟုတ်) ကဗျာများရေးသားခြင်း။
- သတင်းအချက်အလက်နှင့် ရှင်းပြချက်များကို ထပ်ခါတလဲလဲ ပြန်ပြောရန် ပြင်ဆင်ပါ။ တူညီသောမေးခွန်းတစ်ခုကို ထပ်ခါထပ်ခါမေးခြင်းသည် ကလေးတစ်ယောက်၏ အားပေးနှစ်သိမ့်မှု တောင်းခံသော နည်းလမ်းတစ်ခုလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။

(၄.၃.၅) အခြားလိုအပ်သောအချက်များ

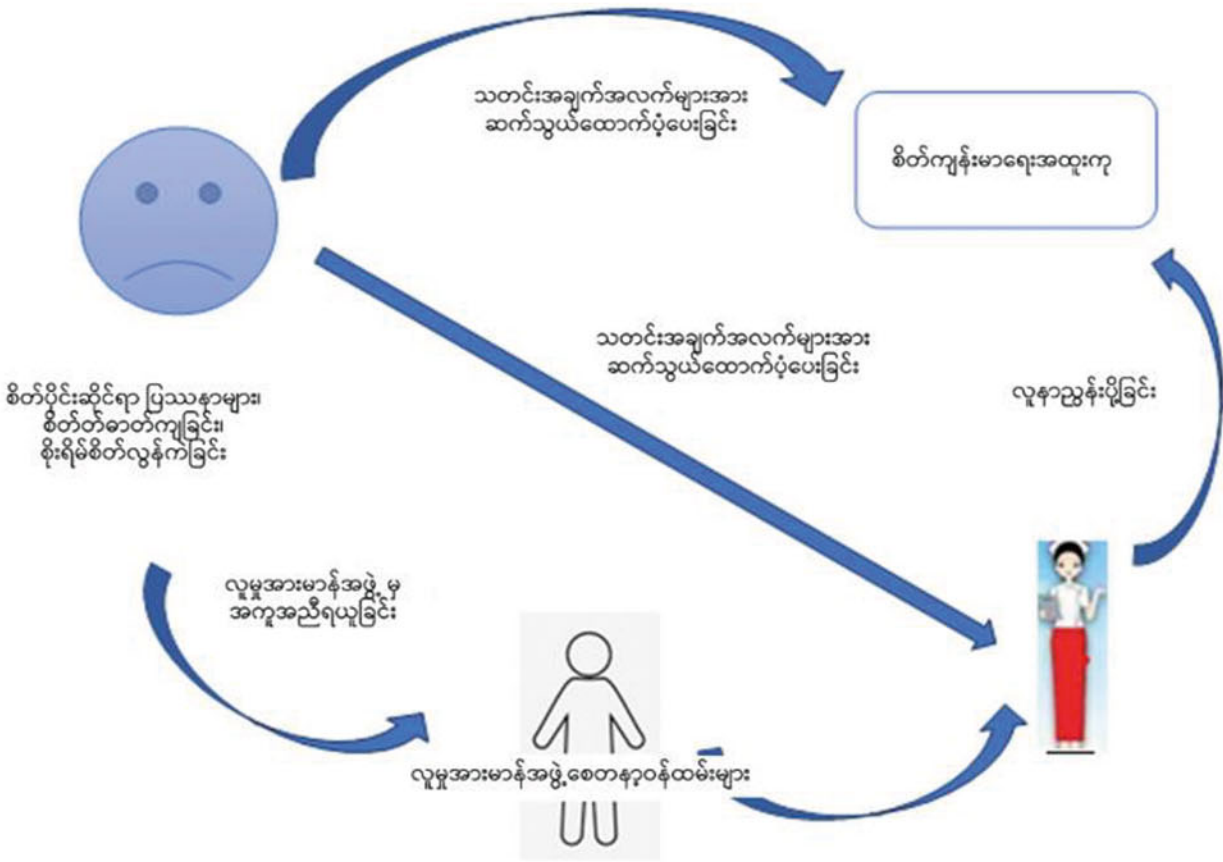
- ကလေးများတွင် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနာကျင်မှုများ ၊ ကိုက်ခဲမှုများ အနေဖြင့် တွေ့ရနိုင်သည်။
- အတိတ်တွင် စိတ်ဒဏ်ရာ (သို့) ဆိုးရှုံးမှုများ ကြုံတွေ့ဖူးသော ကလေးများသည် ပို၍ ထိခိုက်လွယ်တတ်သည်။ ထိုကလေးများသည် ကူညီထောက်ပံ့ပေးမှုနှင့် ဂရုစိုက်မှု ပိုမိုလိုအပ် နိုင်ပါသည်။



- ကလေးများသည် အခြေအနေများကို ခြုံငုံစဉ်းစားနိုင်ခြင်း အားနည်းသေးသဖြင့် မိမိ/မိမိနှင့်နီးစပ်သူတို့နှင့် ဆက်စပ်စဉ်းစားခြင်းကို ပြုလေ့ရှိပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် သူတို့၏ ကိုယ်ပိုင်လုံခြုံရေးနှင့် မိသားစုဝင်များ၊ သူငယ်ချင်းများ၊ အိမ်နီးချင်းများ၏ လုံခြုံရေးကို စိုးရိမ်ပူပန် နေနိုင်ပါသည်။
- အောက်ပါအခြေအနေတို့ကို အချိန်ကြာကြာ ခံစားနေရလျှင် (သို့) ပိုဆိုးလျှင် ကျွမ်းကျင်သော ပညာရှင်၏ အကူအညီရယူရန် လိုအပ်ပါသည်။ ၎င်းတို့မှာ အိပ်စက်မှုမမှန်ခြင်း၊ စိုးရိမ်မှုများ/ အတွေးများ ထိန်းမရအောင် ဝင်ရောက်နေခြင်း ၊ စိတ်ဒဏ်ရာရစေခဲ့သော အဖြစ်အပျက် နှင့် ပတ်သက်သော စိုးရိမ်မှုများလွှမ်းမိုးနေခြင်း၊ သေသွားမည်ကို ထပ်တလဲလဲ ကြောက်နေခြင်း၊ ကျောင်းတွင် စွမ်းဆောင်ရည်ကျဆင်းခြင်း (သို့မဟုတ်) ရန်လိုခြင်း တို့ဖြစ်ပါသည်။



၅။ ရောဂါရှာဖွေစစ်ဆေးခြင်းနှင့်ကုသခြင်းအတွက်အကြံဉာဏ်ရယူခြင်း*



(၅.၁) စေတနာ့ဝန်ထမ်း/ လူမှုအားမာန်အဖွဲ့များအတွက်အကြံဉာဏ်များ

(၅.၁.၁) ပြောဆိုဆက်သွယ်ခြင်းဆိုင်ရာစွမ်းရည်များ

က) နေထိုင်ပြုမူသင့်သောပုံစံ

- ဧည့်သည်နှင့် မျက်နှာချင်းဆိုင် ခပ်စောင်းစောင်း နေရာတွင်ထိုင်ပါ
- ထိုင်သည်ဖြစ်စေ/ထသည်ဖြစ်စေ သက်တောင့်သက်သာ ဖြစ်စေသော အကွာအဝေး မနီးလွန်း မဝေးလွန်းသော နေရာတွင် နေပါ
- ပွင့်လင်းသောကိုယ်ဟန်အနေအထားဖြင့်နေပါ။ လက်နှင့်ခြေထောက်များကို ချိတ်မထားရ
- တခါတရံ အနည်းငယ်ရှေ့သို့ညွှတ်၍ နားထောင်ပေးပါ။
- မျက်လုံးချင်းဆုံပြီး စကားပြောပါ။ အကြာကြီး ငေးစိုက်မကြည့်ပါနှင့်။
- သက်တောင့်သက်သာအနေအထားနေပါ

ခ) ကူညီတတ်သောလူတစ်ယောက်ဖြစ်ပါစေ

- ဧည့်သည်ကို ပိုမိုစကားပြောခွင့်ပြုပါ
- ကိုယ်အမူအရာဖြင့် အားပေးပါ - ဥပမာအားဖြင့် ခေါင်းညိတ်ပြခြင်း၊ စိုက်ကြည့်ခြင်း မဟုတ်သော မျက်လုံးချင်းဆုံခြင်းဖြင့် စိတ်ဝင်စားမှုပြသခြင်း

- သူတို့၏စကားများအား သက်တောင့်သက်သာဖြစ်စွာ နားထောင်ပါ။ ဧည့်သည်အား သေချာစွာနားလည်နိုင်ရန် အချို့အရာများအား ပြန်လည် မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။
- စကားဝိုင်းမှကြားခဲ့သော အကြောင်းအရာများအား သေချာစေရန်အတွက် အကျဉ်းချုပ် ပြန်လည်ပြောပြပါ။
- ပြစ်တင်ဝေဖန်မှု
- သူတို့ ပြောသည့်အကြောင်းအရာများအား အချိန်ပေးပြီး နားထောင်ပါ
- သူတို့အား လေးစားမှုရှိကြောင်းကို သိရှိပါစေ

(၅.၁.၂) သင်နှင့်သင်၏လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များကိုဂရုစိုက်ပါ

က) ကူညီရန်အဆင်သင့်ဖြစ်ပြီလား?

- မတူညီသော အကူအညီပေးသူ အမျိုးမျိုး၏ အခန်းကဏ္ဍနှင့် တာဝန်ဝတ္တရား များအား လေ့လာပါ
- သင်ရဲ့ကျန်းမာရေး/ သင်၏ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ/ မိသားစုအရေးကိစ္စများ အဆင်သင့် ဖြစ်မဖြစ် ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ
- ကူညီရန်အတွက် သင့်အနေဖြင့် အဆင်သင့်ဖြစ်သည်/မဖြစ်သည်ကို ရိုးသားစွာ ဆုံးဖြတ်ပါ။

ခ) စိတ်ဖိတ်စီးမှုကိုစီမံထိန်းချုပ်ခြင်း

- သင်လုပ်နိုင်ခဲ့သော ကြောင်းအရာများနှင့် လက်ရှိ သင်လုပ်နိုင်သော ကိစ္စရပ်များကို စဉ်းစားပါ
- အစာစားရန် ကြိုးစားပြီးအချိန်ပေးပါ။ အချိန်တိုအတွင်း သက်တောင့်သက်သာ အနားယူပါ
- ကျိုးကြောင်းဆီလျော်သော အလုပ်ချိန်များ ထားရှိရန် ကြိုးစားပါ။ အလုပ်ဝန်များကို ကူညီနိုင်သူများအား ခွဲဝေပေးပါ
- သူတို့ရဲ့ ပြဿနာအားလုံးကို သင် မကူညီနိုင်တဲ့အခါ မလုံလောက်မှု (သို့မဟုတ်) စိတ်ပျက်တာတွေ ခံစားရနိုင်တယ်။ အခြားသောသူများကလည်း ကူညီနိုင်ရန်အတွက် တတ်နိုင်သမျှ လုပ်ဆောင်ပါစေ
- အရက်ကိုလျော့သောက်ပါ။ ကဖင်းဓာတ် (သို့) နီကိုတင်းဓာတ် နှင့် အညွှန်းမပါသော ဆေးဝါးများ ကိုရှောင်ကြဉ်ပါ
- ကူညီသူအချင်းချင်း လုပ်ဆောင်ချက်များကို မျှဝေပြီး အပြန်အလှန် ဆန်းစစ်ပါ။ တစ်ဖွဲ့နှင့်တစ်ဖွဲ့ ကူညီနိုင်မည့်နည်းလမ်းရှာဖွေပါ
- သူငယ်ချင်းများနှင့် စကားပြောပါ။ ချစ်ခင်ရသူများ (သို့မဟုတ်) သင်ယုံကြည်ရသူများ၏ အကူအညီ ရယူပါ



(၅.၂) သင်ဆက်သွယ်နိုင်သော နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း ဝန်ဆောင်မှုများ?

(၅.၂.၁) စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေး အထောက်အကူပြုလုပ်ငန်းများ (MHPSS) ဆိုင်ရာ မြန်မာနိုင်ငံတွင်ရရှိနိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုများ

မြန်မာနိုင်ငံမှ ဝန်ဆောင်မှုရရှိနိုင်သော စာရင်းအချို့မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေး အထောက်အကူပြုလုပ်ငန်းများ (MHPSS) လုပ်ငန်းအဖွဲ့သည် သင်နှင့်သင်သိသော အခြားသူများအတွက် အထောက်အကူဖြစ်နိုင်သည်။ သို့သော်လည်း မြန်မာနိုင်ငံ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေး အထောက်အကူပြုလုပ်ငန်းအဖွဲ့နှင့် အဖွဲ့ဝင်များက စုစည်းထားသော ဝန်ဆောင်မှု တစ်ခုချင်းစီ၏ တရားဝင်ဟုတ်မဟုတ် စစ်ဆေးခဲ့သည်။

<https://www.mhpssmyanmar.org/myanmarmhpssresponse>

(၅.၂.၂) စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေး အထောက်အကူပြုလုပ်ငန်းများ (MHPSS) ၏ လွှဲပြောင်းမှုလမ်းညွှန်

စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေး အထောက်အကူပြုလုပ်ငန်းများ (MHPSS) ၏ လွှဲပြောင်းမှုလမ်းညွှန်သည် မြန်မာနိုင်ငံရှိ ကွင်းဆင်းဝန်ထမ်းများအတွက် အကျိုးခံစားခွင့် ရသူများကို စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေး အထောက်အကူပြုလုပ်ငန်း လိုအပ်ချက်များနှင့်အညီ လွှဲပြောင်းပေးနိုင်ရန်အတွက် အဖွဲ့၏အရင်းအမြစ် ဖြစ်သည်။ ကျေးဇူးပြုပြီး ပြည်နယ်နှင့်တိုင်းဒေသကြီးများရှိ အဖွဲ့အစည်းများ၏ အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို ရှာဖွေပါ။

<https://www.mhpssmyanmar.org/referral-mhpss>

ဤအထက်ပါလင့်တွင် COVID-19 စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် စိတ်လူမှုဆက်ဆံရေး အထောက်အကူပြုလုပ်ငန်းများ (MHPSS) အတွက် အဝေးမှဝန်ဆောင်မှုများ ပါဝင်သည်။



၆။ ကိုးကားချက်များ

- American Psychiatric Association (APA) (2020). Posttraumatic Stress Disorder. Available at: <https://www.psychiatry.org/patients-families/ptsd/what-is-ptsd> (accessed 20 April 2021)
- American Psychiatric Association (APA) (2020). Depression. Available at: <https://www.psychiatry.org/patients-families/depression/what-is-depression> (accessed 23 April 2021)
- American Psychiatric Association (APA) (2019). Coping after Disaster. Available at: <https://www.psychiatry.org/patients-families/coping-after-disaster-trauma> (accessed 25 April 2021)
- American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing
- Doing what matters in times of stress: an illustrated guide. Geneva: World Health Organization; 2020. License: [CC BY-NC-SA 3.0 IGO](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/).
- Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J. and Sartorius, N., (2015). Toward a new definition of mental health. *World Psychiatry*, 14(2), p.231.
- Ministry of Health (2011). Community based mental health care.
- Myanmar Mental Health Society. Available at: <http://www.mhsmyanmar.org/> (accessed 16 April 2021)
- National Institute of Mental Health (2019) Post-Traumatic Stress Disorder. Available at: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/post-traumatic-stress-disorder-ptsd/index.shtml> (accessed 21 April 2021)
- Prins, A., Bovin, M. J., Kimerling, R., Kaloupek, D. G., Marx, B. P., Pless Kaiser, A., & Schnurr, P. P. (2015). The Primary Care PTSD Screen for DSM-5 (PC-PTSD-5). [Measurement instrument].
- Psychology, 9th Edition Douglas A. Bernstein, Louis A. Penner, Alison Clarke-Stewart, and Edward J. Roy (2012)
- Shorter Oxford Textbook of Psychiatry, 7th Edition, Oxford University Press (2018) p-184-185

- WebMD (2020). Anxiety Disorders. Available at: <https://www.webmd.com/anxiety-panic/guide/anxiety-disorders> (accessed 20 April 2021)
- World Health Organization, War Trauma Foundation and World Vision International (2011). Psychological first aid: Guide for field workers. WHO: Geneva
- World Health Organization (WHO) (2019). Mental Disorders. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders> (accessed 20 April 2021)



