



ပူဆွေးဝမ်းနည်းစရာ အကြောင်း ပြောကြ ရအောင်

အထူးထုတ်ဝေ | ကျန်းမာရေး တန်းတူညီမျှမှု
ကျန်းမာရေးပညာပေးသတင်းလွှာ

ဆုံးရှုံးခြင်းတစ်ခုအတွက် ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်း သို့မဟုတ် တုန်လှုပ်ချောက်ချားစရာ အဖြစ်အပျက်တစ်ခုကို ကြုံတွေ့ရသောအခါ တုန်လှုပ်ခြင်းနှင့် ဒေါသဖြစ်ခြင်းတို့သည် ပုံမှန်ပင်ဖြစ်သည်။ သင်ဘက်က စတင်ရန်အဆင်သင့်ဖြစ်သောအခါ ကုသခြင်းလုပ်ငန်းစဉ်သည် စတင်သည်။ အလေ့အကျင့်အသစ်အချို့ကို ကျင့်သုံးခြင်းက သင့်အား ဟန်ချက်ညီမှုကို ရှာဖွေရန် ကူညီပေးနိုင်သည်။ ပန်းတိုင်က မေ့ပစ်ဖို့ မဟုတ်ဘဲ ကျော်ဖြတ်ဖို့ပါ။

ဝမ်းနည်းခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်

ဆုံးရှုံးခြင်းအတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏တုံ့ပြန်မှုသည် စိတ်ခံစားမှုသက်သက်မဟုတ်ပါ။ ဝမ်းနည်းပူဆွေးမှုသည် ပုံစံများစွာနှင့် အချိန်နှင့်အမျှ ပြောင်းလဲနိုင်သည်။ ဤတုံ့ပြန်မှုတိုင်းသည် ဝမ်းနည်းပူဆွေးနေသူများအတွက် သဘာဝကျပြီး ပုံမှန်ဖြစ်သည်ဟု ယူဆပါသည်။

စိတ်ခံစားမှုနှင့်ဆိုင်သော

တုန်လှုပ်ခြောက်ခြားခြင်း	သက်သာရခြင်း
မယုံကြည်ခြင်း	ရှက်ဖွယ်ရာ
ဒေါသ	အပြစ်ရှိသည်ဟုခံစားရခြင်း/
ကြောက်ရွံ့ခြင်း	စိတ်မလုံခြင်း
ဝမ်းနည်းမှု	ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့သော
အာဏာမဲ့ခြင်း	အထီးကျန်မှု
မျှော်လင့်ချက်မဲ့ခြင်း	ဘာမှမရှိတော့သလိုခံစားရခြင်း
	ထုံပြီးနာကျင်မှုမဲ့သွားခြင်း

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်ဆိုင်သော

အာရုံစူးစိုက်မှုအားနည်းခြင်း	ယုံကြည်မှုမရှိခြင်း
ပေါက်ကွဲစေတတ်သော	ပျော်ရွှင်မှုကို မခံစားနိုင်ခြင်း
ခံစားချက်များ	ထပ်မံချဲ့လိုက်သော
အရင်လုပ်နေကျအမှု	ဆိတ်ငြိမ်မှု
ကိစ္စများအား	အနှောက်အယှက်ဖြစ်စေသော အတွေးများ
စိတ်ဝင်စားမှုမဲ့နေခြင်း	

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ

အင်အားမရှိပါ	အသက်ရှူကြပ်ခြင်း
အိပ်ပျော်ရန်ခက်ခဲခြင်း	လည်ချောင်းထဲမှာ
အလွန်အကျွံအိပ်ခြင်း	အကျိတ်အခဲတွေ ပေါ်လာခြင်း
အစားအသုံးစားခြင်း	ကြွက်သားလျော့ရဲခြင်း
အလွန်အကျွံစားခြင်း	ဗိုက်နာခြင်း
တုန်လှုပ်နေခြင်း	ရင်ဘတ်တွင်တင်းမာခြင်း
ခေါင်းကိုက်ခြင်း	

နာမ်ရေးရာနှင့်ဆိုင်သော

ယုံကြည်မှုစနစ်ပေါ်တွင်	နောက်ဘဝကိုစိတ်ဝင်စားခြင်း
သိသယဝင်ခြင်း	ထိုသူသည် ကောင်းရာ
အဓိပ္ပါယ်ကို ရှာခြင်း	ရောက်သွားပြီဟု ယုံကြည်ခြင်း
ဦးစားပေးအသစ်များ	



Erie County
Department of
Health



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

OFFICE OF HEALTH EQUITY

www.erie.gov/health-equity

အရင်းအမြစ်များ



အကျပ်အတည်း ဝန်ဆောင်မှုများ

နိုင်ငံတစ်ဝန်းဆိုင်ရာ မိမိကိုယ်ကို သတ်သေ ၉၈၈ ကိုခေါ်ဆိုပါ။
ခြင်းမှ ကာကွယ်သော အသက်ဖုန်းလိုင်း

အကျပ်အတည်း ဝန်ဆောင်မှု
၂၄ နာရီ ဖုန်းလိုင်း (716) 834-3131

အကျပ်အတည်း စာပို့ ဖုန်း
လိုင်း (716) 300-2338
တနင်္လာ-သောကြာ ၆-၁၁ နာရီ

Erie County Warmline: (716) 248-2941
ရွယ်တူခြင်းထောက်ပံ့ ၄-၁၁ ညအထိ
text (716) 392-2221

NY Project Hope 1-844-863-9314
စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးကူညီမှု
အကူအညီလိုင်း [8am-10pm]

24-နာရီစွဲလမ်းမှု ဟော့လိုင်း (716) 831-7007

စစ်ပြန်အကျပ်အတည်းလိုင်း 1-800-273-8255
option 1 ကိုရွေးချယ်ပါ

လူငယ်နှင့် မိသားစုများအတွက် အကျပ်အတည်း ဝန်ဆောင်မှုများ

Spectrum CARES: အကြပ်အတည်းဖြစ်
နေသော မိသားစုများနှင့် ကလေးများအတွက် (716) 882-4357

ကလေးများ၏ အကူအညီဖုန်းလိုင်း (716) 834-1144

BestSelf ကလေးသူငယ်
ထောက်ခံမှု စင်တာ (716) 886-5437

ဝမ်းနည်းခြင်း နှင့် စိတ် ဒဏ်ရာ အထောက်အပံ့

BestSelf အပြုအမူကျန်းမာရေး
ဝန်ဆောင်မှုများ (716) 884-0888

All services are linked below

Endeavor Health Services (716) 895-6700

Spectrum ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှုရေး
ဝန်ဆောင်မှု ၂၄ နာရီ ဖုန်းလိုင်း (716) 710-5172

Horizon Health Services (716) 831-1800

ECMC Help Center: စိတ် (716) 898-1594
ကျန်းမာရေးကို နေ့စဉ် ချက်ခြင်း စိတ်ကျန်းမာရေးကို နေ့စဉ်
ပံ့ပိုးပေးတယ်။ ချက်ခြင်း ပံ့ပိုးပေးတယ်။
[8am-10:30pm]

လူငယ်နှင့် မိသားစုများအတွက် ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှု နှင့် စိတ်ဒဏ်ရာများ ဝန်ဆောင်မှုများ

ကလေးနှင့် မိသားစုဝန်ဆောင်မှုများ (716) 842-2750

မိသားစုအကူအညီစင်တာ
၂၄ နာရီအကူအညီလိုင်း (716) 892-2172

Haven House
၂၄-နာရီ ဖုန်းလိုင်း (716) 884-6000

Jewish Family Services (716) 883-1914

ပံ့ပိုးကူညီမှုအတွက် ကျောင်းသားများအား ကျောင်းအတိုင်ပင်ခံ
များနှင့် ချိတ်ဆက်ရန် တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။

မိသားစုအချိန်

သင်မွေးဖွားလာရသည် သို့မဟုတ် သင်ရွေးချယ်
ထားသည်ဖြစ်စေ၊ သင်ဆုံးရှုံးမှုကိုတွေ့ကြုံရသည့်
အခါ သင့်မိသားစုသည် အရေးကြီးသည်။

သင်တစ်ယောက်တည်း ခံစားရနိုင်သလို နားလည်မှုလွန်နိုင်ပါတယ်။
တခြားဘယ်ကိုမှ လှည့်မကြည့်ဘဲနဲ့ အနည်းဆုံးတော့ ငါ့မှာ မိသားစုရှိ
တယ်။ မိသားစုသည် တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ထိုနေရာတွင် ရှိ
နေသင့်သော်လည်း စိတ်ဒဏ်ရာများသည် လူများကို ကွဲပြားစွာ ပြုမှု
စေနိုင်သည်။ တူညီသောအရာကို သင်ကြုံတွေ့ဖူးသော်လည်း အခြား
လူတစ်ဦး၏တုံ့ပြန်မှုသည် သင့်နှင့် အလွန်ကွာခြားနိုင်ပါသည်။



သင်ချစ်ရသူသည် သင့်ထက် ကွဲပြားစွာ ဝမ်းနည်းစပြုလာပါက သင့်
ဆက်သွယ်မှု၏ သိသာထင်ရှားသော အရင်းအမြစ်များကို သတိရပါ။
လူတိုင်းကို ခံစားချက်တွေ ထုတ်ပြောဖို့၊ လေထွက်ပေါက် ဒါမှမဟုတ်
အတူနေဖို့ နေရာအလုံအလောက်ပေးပါ။ တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်း
စီ၏ ဝမ်းနည်းကြေကွဲမှုနည်းလမ်းကို အသိအမှတ်ပြုပြီး သက်သေပြ
ပါ။ အချိန်နဲ့အမျှ ဟန်ချက်ညီတာကို သင်တွေ့ရပါလိမ့်မယ်။

ဒုက္ခခံရသူ (ခါးစာခံ) အထောက်အကူပြု ဝန်ဆောင်မှုများ

နယူးပြည်နယ် ဒုက္ခခံရသူ (ခါးစာခံ)
ဝန်ဆောင်မှုရုံး 1-800-247-8035

ECMC BRAVE: အကြမ်းဖက်မှုကို
ဆန့်ကျင်သော ဘတ်ဖလိုအဖွဲ့ (716) 898-6461

အီရီးဒရိုင်တြိစတိတ်ရှေ့နေ (716) 858-2400
[အသံမေးလ် ချန်ထားခဲ့ပါ]

သက်ကြီးရွယ်အို ဥပဒေနှင့်
တရားမျှတရေးစင်တာ (716) 853-3087

ရပ်ကွက်လူတိုင်းအတွက် အသိုင်းအဝိုင်း
ဝန်ဆောင်မှုများ ၁ (716) 883-8002

ဝန်းကျင်ရပ်ကွက်အတွင်း
ဥပဒေရေးရာဝန်ဆောင်မှုများ (716) 847-0650

SNUG: သေနတ်များလုံးဝမသုံးသင့်ပါ (716) 961-6947

အခြားပံ့ပိုးကူညီမှု

NY Connects: အသက်ကြီးရွယ်အိုများ
အတွက် ထောက်ပံ့မှုဝန်ဆောင်မှုများ (716) 858-8526

အီရီး ကောင်တီ ပြန်လည်ထူထောင်ရေး
တရားမျှတမှု မဟာမိတ်အဖွဲ့ (716) 810-1038

GLYS: တိုးတက်လာသော LGBTQ+ လူငယ်
ကူညီမှု အွန်လိုင်း နှင့် လူကိုယ်တိုင်လာနိုင်
သော စင်တာများ (716) 855-0221

Buffalo Peacemakers (716) 912-7188

သင်ပံ့ပိုးမှုကို လိုအပ်သလား မသေချာဘူးလား။
ဆုံးရှုံးပြီးနောက် အကူအညီတောင်းသော စစ်မှန်သော
သူများထံမှ အကြံပြုချက်များကို ဖတ်ပါ။

တစ်ပတ်ပြီးတစ်ရက် ကျွန်ုပ်တို့ဖြည်းဖြည်းချင်း ပြုလဲသွား
တယ်။ အကူအညီလိုတယ်ဆိုတာ သိတယ်ထင်တယ်။ ဒါပေ
မယ့် ကျွန်ုပ်တို့ဖုန်းမခေါ်မချင်း အကူအညီလိုအပ်တာ ဘယ်လို
ပုံစံလဲရှိတာတော့ ကျွန်ုပ်သေချာမသိဘူး။

“မင်းနေကောင်းသွားလိမ့်မယ်” လို့ပြောရုံသက်သက်
မဟုတ်တဲ့ ဘက်မလိုက်တဲ့ သူတစ်ယောက်ကို ကျွန်ုပ်
လိုအပ်တယ်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ဘဝရဲ့ပထမဆုံးအကြိမ်
ကျွန်ုပ်တို့၏စကားကို နားထောင်ချင်စိတ်ရှိတဲ့သူတစ်
ယောက်ကို ကျွန်ုပ်တို့တွေ့ခဲ့တယ်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝမ်းနည်းမှုဆွေးနွေးမှုသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာကျင်
မှုကို နှင့် လေဖြတ်ခြင်းကိုခံစားရသလိုလည်း ခံစားခဲ့ရ
သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည်အကူအညီရပြီးတာနဲ့
ကျွန်ုပ်တို့၏ဝမ်းနည်းမှုဆွေးနွေးမှုနှင့် နာကျင်လာတဲ့အခါ ဘာ
လုပ်ရမလဲဆိုတာ ပိုနားလည်လာတယ်။

ဘာတွေ လိုအပ်လဲ မသေချာဘူး?

၂၁၁ WNY ၂၄ နာရီ ကျန်းမာရေးနှင့် လူမှု
စောင့်ရှောက်ရေး ဖုန်းနံပါတ်သည် ရာနှင့်ချီ
သော ဒေသဆိုင်ရာ အကူအညီပေးရေး
ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ချိတ်ဆက်ထားသည်။

၂၁၁ ကိုခေါ်ဆိုပါ။

မိဘအုပ်ထိန်းခြင်း၏စွမ်းအား

**မိဘ သို့မဟုတ် ပြုစုစောင့်ရှောက်သူသေဆုံး
ပြီးနောက် ကလေးအား မည်သို့ကူညီမည်နည်း။**

ကြောက်ရွံ့မှုအသစ်တွေကို သူတို့စိတ်ထဲရှိတာတွေကို
နားထောင်လိုစိတ်ရှိတယ်ဆိုတာ သူတို့ကို အသိပေးပါ။

သင့်ကိုယ်သင်ဂရုစိုက်ခြင်း။ သင့်ကိုယ်သင် ပိုဂရုစိုက်
လေ၊ သူတို့ကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ဖို့ အဆင်သင့်ရှိလေလေ
ပါပဲ။

အဟောင်းကို ဆုပ်ကိုင်ထားပြီး အသစ်ကို လက်ခံပါ။ ဖွဲ့စည်းပုံ
နှင့် တည်ငြိမ်မှုသည် ကလေးများကို လုံခြုံမှုခံစားရစေရန်
ကူညီပေးသည်။ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တစ်ခုကို ထားရှိခြင်းသည်
ဘေးကင်းသောလုံခြုံမှုကို ပေးစွမ်းမည်ဖြစ်သည်။

နှစ်သိမ့်သောချိတ်ဆက်မှုများကို ဖန်တီးပါ။ သင့်ချစ်ရသူအား
သင့်သားသမီးများနှင့်အတူ ဂုဏ်ပြုရန် နည်းလမ်းအသစ်များ
ကို ရှာဖွေပါ။ အချိန်နှင့်အမျှ ဓလေ့ထုံးတမ်းအသစ်များကို
တည်ဆောက်ပါ။

အထောက်အပံ့ကိုရှာပါ။ ဟန်ချက်ညီမှုကို ရှာဖွေနေစဉ်တွင်
သူငယ်ချင်းများ၊ အစီအစဉ်များနှင့် ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်များ
ထံမှ ပံ့ပိုးမှုရယူပါ။

ပိုမိုသိရှိလိုပါက: www.nctsn.org/resources



ဒဏ်ရာဒဏ်ချက်တွေကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းပါ။

ခွက်အလွတ်ကနေ ရေလောင်းလို့မရဘူး။ မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်းသည် ကုသခြင်းကို ဝိတင်ရန်နှင့် အခြားသူများအတွက် ရှိနေရန် အရေးကြီးသော နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။

ချိတ်ဆက်ပါ။ စံနမူနာပြုတစ်ဦး၊ လမ်းညွှန်ပေးသူ သို့မဟုတ် သင်တွေ့ကြုံနေရသည်ကို နားလည်သောလူအုပ်စုကို ရှာဖွေပါ။ ချိတ်ဆက်မှုပြုလုပ်ခြင်းသည် ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းခြင်း၏ အစွမ်းထက်သော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ ရွယ်တူချင်း အပြန်အလှန် ဆက်ဆံရေးသည် သင့်ခံစားချက်များမှ တဆင့် လုပ်ဆောင်ရန် အလွန်ထိရောက်သော နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

အသိအမှတ်ပြုပါ။ သင့်အတွေ့အကြုံများနှင့် ခံစားချက်များသည် စိတ်ဒဏ်ရာအပေါ် ပုံမှန်တုံ့ပြန်မှုဖြစ်ကြောင်း အသိအမှတ်ပြုပါ။ ကောင်းသည်ဖြစ်စေ၊ ဆိုးသည်ဖြစ်စေ မှန်သည်ဖြစ်စေ မှားသည်ဖြစ်စေ ခံစားချက်မရှိပေ။ နာကျင်ခံစားရသောခံစားချက်များကို ငြင်းဆိုခြင်း သို့မဟုတ် လျစ်လျူရှုခြင်းသည် သင့်အား အနာကျက်ခြင်းကို နှောင့်နှေးစေသည်။

နာမည်။ သင့်ကို နာကျင်စေတဲ့အရာတစ်ခုလို့ အမည်တပ်နိုင်တဲ့အခါ၊ သင့်ကို ကြောက်ရွံ့စေပြီး အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ပြဿနာရဲ့စွမ်းအားတွေ ဆိုးရွုံးသွားနိုင်ပါတယ်။ သင့်အတွေ့အကြုံနှင့် သင့်ခံစားချက်များကို အမည်ပေးခြင်းသည် ခွန်အားဖြစ်စေနိုင်သည်။

အတွေ့အကြုံ။ စိတ်ခံစားမှုတစ်ခုစီကို သင့်စိတ်နှင့် သင့်ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း၌ မည်သို့ခံစားရသည်ကို အာရုံစိုက်ပါ။ ခံစားချက်တစ်ခုစီကို ရင်ဆိုင်ဖို့ သင့်ကိုယ်သင် ခွင့်ပြုပေးပါ။

စိတ်ခံစားမှုကိုဖော်ပြခြင်း။ ခက်ခဲကြမ်းတမ်းသော စိတ်ခံစားမှုများမှတဆင့် အပြုသဘောဆောင်သော နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေပါ။ သင်သတိထားမိသည့်ခံစားချက်တစ်ခုစီကို ဖော်ပြရန် မတူညီသောနည်းလမ်းကို သင်တွေ့ရှိနိုင်သည်။ လုပ်ဆောင်ချက်က သန့်စင်စေသော အာနိသင်ရှိပြီး သင့်ခံစားချက်များ၏ ပြင်းထန်မှု လျော့နည်းသွားမည်ဖြစ်သည်။

ခဏရပ်ပါ။ သင့်အတွက်သင် အချိန်ပေးခြင်းဖြင့် သင့်ကျန်းမာရေးကို တိုးတက်စေကြောင်း သင့်ကိုယ်သင် သတိပေးပါ။ အနားယူခြင်းသည် မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်းဘက်ကို ရောက်စေသော လုပ်ရပ်တစ်ခုဖြစ်သည်။

ဖော်ထုတ်ပါ။ သင်၏စိတ်ကို ကိုင်လှုပ်နိုင်သည့်အရာကို တိတိကျကျသိပြီး ၎င်းတို့ကို မည်သို့ ရင်ဆိုင်ရမည်ကို စဉ်းစားပါ။ သင့်တုံ့ပြန်မှုတွင် ပါဝင်သရုပ်ဆောင်ခြင်းက သင့်အား စိုးရိမ်ပူပန်မှုနှင့်အတူ ကူညီပေးမည်ဖြစ်ပြီး စိတ်ဒဏ်ရာများကို ကုသသည့်လုပ်ငန်းစဉ်ကိုပါ ပံ့ပိုးပေးမည်ဖြစ်သည်။

ပါဝင်ကူညီပါ။ ရပ်ရွာစောင့်ရှောက်မှုနှင့် ကုသရေးအသိုင်းအဝိုင်းများတွင် ပါဝင်ရန် စဉ်းစားပါ။ ၎င်းသည် စိတ်ထိန်းချုပ်မှုသဘောကို ပေးစွမ်းနိုင်ပြီး၊ ယုံကြည်မှုကို မြှင့်တင်ကာ၊ အခြားသူများကို ကုသရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေနိုင်သည်။ ၎င်းသည် သင့်အား စိတ်ဓါတ်ရာကုသရန် လမ်းကြောင်းကို အတည်ပြုပြီး ပံ့ပိုးပေးနိုင်သော အခြားသူများနှင့်လည်း ချိတ်ဆက်ပေးနိုင်ပါသည်။



ဤသည်မှာ ထွတ်ဝေမှုတစ်ခုဖြစ်သည်။

အီရီးခရိုင်ကျန်းမာရေးတန်းတူညီမျှမှု ရုံးခန်း

ဤထုတ်ဝေမှုကို ဘာသာစကား ၅ မျိုးဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝဘ်ဆိုက်နှင့် ပုံနှိပ်လက်ကမ်းစာစောင်များအဖြစ်ရနိုင်သည်။ ဝန်ဆောင်မှုအားလုံးကို အထက်တွင် ချိတ်ဆက်ထားသည်။

ကျန်းမာရေး ညီမျှမှု ရုံး၏ မျှော်မှန်းချက်မှာ အီရီးခရိုင်ရှိ လူအားလုံး အတွက် အမြင့်ဆုံး ကျန်းမာရေးနှင့် ကျန်းမာရေးကို ရရှိစေရန် ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးညီမျှမှုရုံးသည် အီရီးခရိုင်ကျန်းမာရေးဌာနအတွင်းတွင် တည်ရှိသည်။

ပိုမိုလေ့လာလိုပါသလား။

ဝင်ရောက်လေ့လာပါ www.erie.gov/health-equity HealthEquity@erie.gov ကိုအီးမေးလ်ပို့ပါ။



**Erie County
Department of
Health**



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

