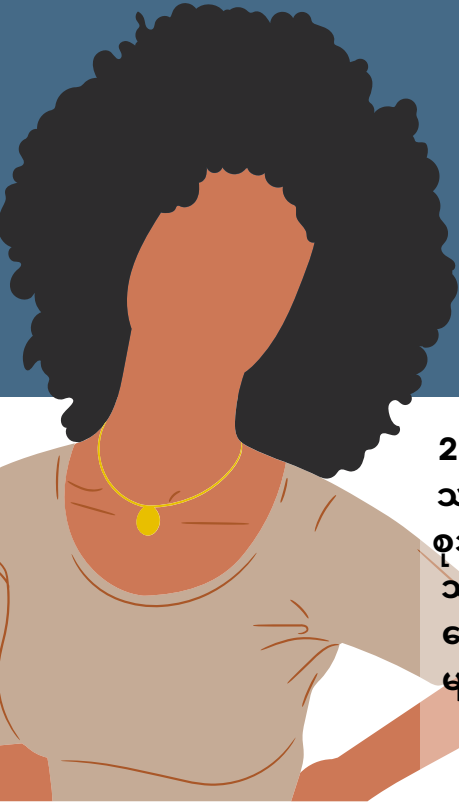


စိတ်ကျန်းမာရေး အကြောင်းပြောကြရအောင်

ထုတ်ဝေမှု ၀၁ | ကျန်းမာရေး တန်းတူညီမျှမှု

ကျန်းမာရေးပညာပေးသတင်းလွှာ



2020 တွင် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ၅ ယောက်တွင် ၁ ယောက်သည် စိတ်ရောဂါခံစားရသည်။ အရွယ်ရောက်ပြီးသူအများစုသည် ကပ်ရောဂါသည် ၎င်းတို့၏ စိတ်ကျန်းမာရေးအပေါ် သိသိသာသာ အပျက်သဘောဆောင်သော သက်ရောက်မှုရှိကြောင်း အစီရင်ခံစာတွင် ဖော်ပြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အမများနှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများတွင် စိတ်ကျန်းမာရေး ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေရန် အတူတကွ လုပ်ဆောင်ကြပါစို့။



သတိပေးလက္ခဏာများ

တစ်ဦးတစ်ယောက် အရေးပေါ်အကြပ်အတည်းမှာ ရှိနေကြောင်းသတိထားမိစေရန်

သင် (သို့) သင်သိသူတစ်ဦးသည် ဤကြိုတင်

သတိပေးလက္ခဏာများကို တွေ့ကြုံနေရပါက၊

အကူအညီတောင်းရန် အချိန်တန်ပြီဖြစ်သည်။

□ အလွန်အကြူး စိုးရိမ်ခြင်းနှင့် ကြောက်ရွံ့ခြင်း

□ အလွန်အကြူး ဝမ်းနည်းခြင်း

□ တွေဝေသော စဉ်းစားနေခြင်း

□ အာရုံစူးစိုက်ခြင်း ပြဿနာများ

□ အလွန်အကြူး စိတ်ပြောင်းလဲမြန်ခြင်း

□ တာရှည်စိတ်တိုခြင်း သို့ စိတ်အလိုမကျခြင်း

□ သူငယ်ချင်းများနှင့် လူမှုရေးအခြေအနေများကို ရှောင်ကြဉ်နေခြင်း

□ အရက်နှင့် မူးယစ်ဆေးများ အသုံးလွန်ခြင်း

□ သတ်သေခြင်းအကြောင်း တွေးနေခြင်း၊ ပြောနေခြင်း

အကြပ်အတည်းမှာလား။ (၇၁၆) ၈၃၄-၃၁၃၁ သို့ခေါ်ဆိုပါ

သို့မဟုတ် ၉၈၈ သို့ခေါ်ဆိုပါ။

#စိတ်ခံစားမှု

လူတို့သည် မည်သည့်နေရာတွင် စတင်ရမည်ကို မသိသောကြောင့် ၎င်းတို့လိုအပ်သော စိတ်ကျန်းမာရေးအကူအညီကို မကြာခဏ မရရှိကြပေ။ ဘယ်လောက်ပဲ မျှော်လင့်ချက်မဲ့ပြီး အထီးကျန်နေတယ်လို့ ခံစားရပါစေ၊ သင့်ကို ကူညီပေးဖို့ အဆင်သင့်ရှိပြီး လိုလိုလားလားရှိတဲ့သူတစ်ယောက် အမြဲရှိနေမှာပါ။ သင်အဆင်ပြေတယ်လို့ ခံစားရတဲ့သူတစ်ယောက်ကို ပြောပြပြီး သင်သိတဲ့သူက နားထောင်ကောင်းသူဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

အကူအညီတောင်းနည်းကို လေ့လာပါ။
justtellone.org



Erie County
Department of
Health
အိမ်ထောင်စိတ် ကျန်းမာရေးဌာန

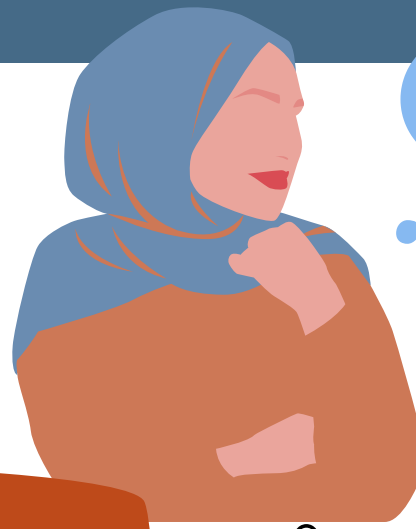


Public Health
Prevent. Promote. Protect.

ကျန်းမာရေးတန်းတူညီမျှရေးရုံး
www.erie.gov/health-equity

BURMESE

စာရင်းပြစုပါ



**သင်၏ကောင်းသော အပြုသဘောဆောင်သော
စိတ်ကျန်းမာရေးအလေ့အထများကို ခြေရာခံပါ။**

စိတ်ခံစားမှု 😞 😟 😐 😊 😄

သင့်စိတ်နေစိတ်ထားကို ခြေရာခံခြင်းက

သင်အကူအညီလိုသည့်အခါတွင် မြင်နိုင်စေပါသည်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု

တစ်ပတ်ကို ဘယ်နှစ်ရက် မိနစ် ၃၀ လောက် လှုပ်ရှား
နိုင်လဲ။

အာဟာရ

သင်စားသည့်အရာသည် သင့်ခန္ဓာကိုယ်က စိတ်ဖိစီးမှု
ကို တုံ့ပြန်ပုံအပေါ်သက်ရောက်မှုရှိသည်။

ပတ်ဝန်းကျင်/ရပ်ရွာ

သင့်အသိုင်းအဝိုင်းနှင့် ဆက်နွှယ်နေစေရန် နည်း
လမ်းများကား အဘယ်နည်း။

အိပ်စက်ခြင်း

သင်၏အပတ်စဉ် အိပ်ချိန်အတွက် သင်ဦးစားပေးသည့်
နည်းလမ်းများကို ခြေရာခံပါ။

ကျွန်တော်ပြောတာ

နားလည်ပါသလား?

**စိတ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတွင် လေးစား
မှုနှင့် ဂုဏ်သိက္ခာသည် အရေးကြီးပါသည်။**

သင်၏စိတ်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုပေးသူကို

သင်၏ယဉ်ကျေးမှုကို နားလည်သဘောပေါက်သလားဟု မေး
ခြင်းက သင့်အတွက်ကုသမှုခံရာတွင် အရေးကြီးသောအရာကို
နားလည်စေမည်ဖြစ်သည်။

ဤတွင်မေးရန်မေးခွန်းကောင်း ၃ ခုရှိသည်။

- သင်ကျွန်ုပ်လိုလူတွေကို ဆက်ဆံဖူးလား ဒါမှမဟုတ် ကျွန်ုပ်
လိုလူတွေ စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ
ကျွမ်းကျင်မှုဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်မှုကို သင်ကြားနာယူဖူးလား။
- စကားပြောဆိုဆက်သွယ်ရေးနှင့် ကျွန်ုပ်နှင့်သင်၏ဆက်ဆံ
မှုအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသော ကျွန်ုပ်တို့၏ယဉ်ကျေးမှု
နောက်ခံများကို သင်မည်ကဲ့သို့ မြင်သနည်း။
- ကျွန်ုပ်ကဲ့သို့ လူနာများအတွက် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ရလဒ်
များ ကွာခြားချက်များအပေါ် သင်၏နားလည်မှုကား အ
ဘယ်နည်း။

>>>ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ အရည်အချင်း
ပြည့်မီသော စောင့်ရှောက်မှုကို
ရှာဖွေခြင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို
nami.org တွင် ရှာဖွေပါ။



ဝမ်းအတွင်း ခံစားချက်

စိန်တိုနှင့် သည်ဓာတုပစ္စည်းတစ်ခုဖြစ်ပြီး စိတ်ကိုတည်ငြိမ်စေခြင်း၊
အိပ်စက်ခြင်းကို ပုံမှန်လည်ပတ်စေခြင်း၊ နာကျင်ခြင်းကိုရပ်တန့် စေရန်
ကူညီပေးပါသည်။ အစာအိမ်နှင့်အူလမ်းကြောင်းတွင် စိန်တိုနှင့်ကို
ထုတ်လုပ်ပါသည်။ ဝမ်းကိုစောင့်ရှောက်ခြင်းသည် စိတ်ကျန်းမာရေး
အတွက် အထူးအရေးပါသည်။

စိတ်ဓာတ်ကျနေတယ်ဆိုရင် သင့်အစားအသောက်ကို
ကြည့်ပြီး ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အစားအစာတွေကို
များများစားသုံးဖို့ ကြိုးစားပါ။



စိတ်ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုမဟာမိတ်များ



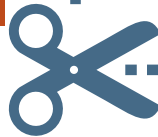
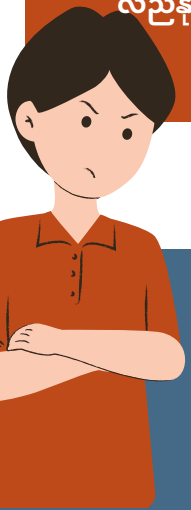
#စုံတွဲရည်မှန်းချက်များ

စိတ်ရောဂါသည် သင့်ဘဝ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ဖြစ်သောအခါတွင် ကောင်းမွန်သောဆက်ဆံရေးသည် ပိုအရေးကြီးပါသည်။

တက်ကြွစွာ နားထောင်ခြင်းကို သုံးပါ။

- သင့်ခံစားချက်များနှင့် ပတ်သက်၍ ပွင့်လင်း ရှိသားပါ။
- မျက်လုံးချင်းဆုံခြင်း၊ ညင်သာစွာထိခြင်း နှင့် စိတ်ဝင်စားမှုကိုပြသခြင်းသည် သင့်လက်တွဲဖော်ကို ဘေးကင်းကြောင်းခံစားရစေရန် ကူညီပေးပါမည်။
- သင့်လက်တွဲဖော်၏ခံစားချက်ကို သင်နားမလည်နိုင်သည်ကို ဆင်ခြင်ပါ။

More info at nami.org



ဝန်ဆောင်မှုအားလုံးကို အထက်တွင် ချိတ်ဆက်ထားသည်။

အေးငြိမ်းစေရန် ကိရိယာများ

US တွင် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ သန်း 40 ကျော်သည် စိတ်ကျရောဂါကို ခံစားနေရသည်။

ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေတဲ့အခါ စိတ်ကို ပြေလျော့စေဖို့အတွက် အာရုံ (၅)ပါးကို ခေါ်ဆိုပါ။ အစပိုင်းတွင် ရီစရာဟုထင်ရသော်လည်း မြေစိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် သင့်အာရုံကို ထိန်းကျောင်းခြင်းသည် စိတ်ဖိစီးမှုကို သင့်ခန္ဓာကိုယ်၏ "ရင်ဆိုင်လိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် ထွက်ပြေးလိုက်ခြင်း" တို့ပြန်မှုကို တိုက်ဖျက်ရန် ထိရောက်သောကိရိယာတစ်ခု ဖြစ်သည်။

အသက်ရှူပါ။ သင့်နှလုံးခုန်နှုန်းကို လျော့ချရန်အတွက် သင်ရှူသွင်းလိုက်သည့်အတိုင်း နှစ်ကြိမ် အသက်ရှူသွင်းခြင်းကို အာရုံစိုက်ပါ။

ကြည့်လိုက်ပါ။ အကွာအဝေးမှာ ပိတ်နေတဲ့အရာကို သတိထားပါ။ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်တွင်မြင်ရသည့်အသေးစိတ်အချက်အလက်များကို အသံကျယ်ကျယ်ဖြင့် အမည်ပေးလိုက်ပါ။

နားထောင်ပါ။ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှ (ကားသံများ၊ စက်သံများ၊ ငှက်သံများ) ကြားနေရသော အသံများကို ဂရုပြုပါ။

ထိတွေ့လိုက်ပါ။ ရေအေးအောက်မှာ လက်နဲ့ လက်ကောက်ဝတ်တွေကို ထားထားပါ။ အပြင်မှာနေရင် မြေကိုထိပါ။

အနံ့ရှု ပြီး အရသာခံကြည့်ပါ။ ပရုတ်ပါသော ပီကေကို ဝါးစားပါ သို့မဟုတ် စပ်စပ်စူးစူးတစ်ခုခု အနံ့ခံပါ။ စူးရှသောအာရုံခံစားမှုကို အာရုံပြုပါ။ သတိပြုပါ။

ရပ်ရွာပံ့ပိုးမှု

စည်းလုံးညီညွတ်မှုကို ရှာဖွေပြီး အိမ်အနီးအနားမှာ ကုသပါ။

လူ့အဖွဲ့အစည်းသည် လူတစ်ဦး၏ လိုအပ်ချက်ကို ပံ့ပိုးပေးသည့်စနစ် ဖြစ်နိုင်သည်။ ရပ်ရွာစောင့်ရှောက်ခြင်းဆိုသည်မှာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ပံ့ပိုးကူညီခြင်း နှင့် ပိုမိုကျယ်ပြန့်သော အသိုက်အဝန်းကို ဆိုလိုသည်။ ရပ်ရွာသည် မျိုးဆက်ပေါင်းများစွာကတည်းက တည်ရှိနေခြင်း ဖြစ်သည်။ ရပ်ရွာစောင့်ရှောက်မှုကို သင့်ပတ်ဝန်းကျင်၊ သင့်မိသားစု၊ သင်၏ယုံကြည်ခြင်းအခြေခံကျင့်စဉ်များနှင့် အခြားအရာများမှ လာနိုင်သည်။ ဤပုံစံများအနက်မှ အသိုင်းအဝိုင်းစောင့်ရှောက်မှုကို သင်လက်ခံရရှိနိုင်ပါသည်။

- သက်တူရွယ်တူထောက်ခံမှု
- ရပ်ရွာကျန်းမာရေးလုပ်သားများ
- ရပ်ရွာကျန်းမာရေးလုပ်သားများအစုအဖွဲ့အလိုက် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်မှုများ

ရပ်ရွာစောင့်ရှောက်မှုသည် ရပ်ရွာကုထုံးနှင့် ဆက်စပ်နေသည်။ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ကုစားဖို့ အလုပ်လုပ်ရင်းနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကုစားဖို့ သင်ယူနိုင်သည်။



ရပ်ရွာ စောင့်ရှောက်မှု ဆိုသည်မှာ မတူညီသော အရာများစွာကို ဆိုလိုပါသည်။ လိုအပ်နေသောသူငယ်ချင်းအတွက် ထမင်းကျွေးပါ။ ကလေးအား စက်ဘီးချိန်းကြိုးပြင်ပေးခြင်းဖြင့် ကူညီပါ။ လူကြီးတစ်ဦးနှင့် စကားပြောပါ။ စုပေါင်းဆုတောင်းခြင်းဖြင့် ပါဝင်ပါ။ သို့မဟုတ် သင့်အကူအညီလိုအပ်သူအတွက် ထောက်ပံ့ပေးပါ။ ဒါတွေအားလုံးဟာ ရပ်ရွာစောင့်ရှောက်မှုပုံစံတွေပါ။

ကျွန်ုပ်တို့တစ်ဦးစီတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏နေ့စဉ်ဘဝ၏တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့အား အခြားသူများနှင့်ချိတ်ဆက်ပေးသည့် အလေ့အကျင့်များစုစည်းမှုရှိသည်။ ဤအသိုင်းအဝိုင်းစောင့်ရှောက်မှုပုံစံများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ဘိုးဘေးများနှင့် အမွေအနှစ်များထံမှလာပါသည်။ ၎င်းတို့ကို လေ့ကျင့်ပေးခြင်းသည် စုပေါင်းကုသခြင်းကို အထောက်အကူပြုသည်။

- ဝိုင်းဖွဲ့ဆုတောင်းခြင်းများ
- နာမ်ပိုင်းဆိုင်ရာကုသမှုအလေ့အထများ
- မျိုးဆက်ပေါင်းစုံ နေထိုင်ခြင်းများ
- ဆွေမျိုးနှင့် မိသားစုနှောင်ကြီးများ
- ပုံပြင်ပြောခြင်း။
- စုပေါင်းအနုပညာ
- စွမ်းအင်ထုံးတမ်းများ

ရပ်ရွာစောင့်ရှောက်မှုအကြောင်း နောက်ထပ်အချက်အလက်များ mhanational.org/bipoc-mental-health ☎



ဤသည်မှာ

အီရီကောင်တီ ကျန်းမာရေး တန်းတူညီမျှမှုဆိုင်ရာရုံးမှ ထုတ်ဝေမှုတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဤထုတ်ဝေမှုကို ဘာသာစကား



၅မျိုးဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။

အီရီကောင်တီ ကျန်းမာရေးတန်းတူညီမျှမှုဆိုင်ရာရုံး၏ ရည်မှန်းချက်မှာ အီရီကောင်တီအတွင်းနေထိုင်သူတိုင်းအတွက် အကောင်းဆုံးကျန်းမာမှုရရှိရေးနှင့် ချမ်းသာမှုရရှိရေးအတွက်ဖြစ်သည်။ ကျန်းမာရေးတန်းတူညီမျှမှုရရှိရေးရုံးသည် အီရီကောင်တီကျန်းမာရေးဌာနအတွင်းတည်ရှိသည်။

ပိုမိုလေ့လာလိုပါသလား?

ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ www.erie.gov/health-equity ☎
ကျွန်ုပ်တို့အား အီးမေးပေးပို့ပါ။ HealthEquity@erie.gov



Erie County
Department of
Health
အီရီကောင်တီ ကျန်းမာရေးဌာန



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

ကျန်းမာရေးတန်းတူညီမျှရေးရုံး
www.erie.gov/health-equity