

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျမ်းမာရေးအကြောင်း ဆွေးနွေးကြရအောင်

Erie ကောင်တီကျန်းမာရေးညီမျှမှုရုံး



၂၀၂၃ခုနှစ်တွင် အီရီကောင်တီရီ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ၅ ဦးတွင် ဘဦးခန့်သည် စိတ်ကျရောဂါခံစားနေရသော လက္ခဏာကို ခံစားနေကြောင်း စိစစ်တွေ့ရှိရပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ကျန်းမာရေး၊ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာစိုးရိမ်မှုများမှ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးစသည့် အရာတို့သည် နေ့စဉ်ကျွန်ုပ်တို့စိတ်ကျမ်းမာရေးကို ထိခိုက်စေပါသည်။ မိမိတို့၏နေအိမ်များနှင့်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်းစိတ်ကျန်းမာရေး ပိုမိုကောင်းမွန်လာစေရန်အတွက်မိမိချစ်ခင်ရသူများ၊လုပ်ဖော်တူဖက်များနှင့်စိတ်ကျန်းမာရေးအကြောင်းပွင့်ပွင့်လင်းလင်းဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်းသည်အလွန်အရေးကြီးသောခြေလှမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

အဓိက စဉ်းစားဆင်ခြင်ရမည့် အချက်နှစ်ချက်-


1 စိတ်ကျန်းမာရေးနဲ့ စိတ်ရောဂါက မတူပါဘူး။

2 စိတ်ဖိစီးမှုဆိုတာ ဘဝရဲ့ သဘာဝအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုပါ။

စိတ်ကျန်းမာရေး ≠ စိတ်ရောဂါ

- တစ်စုံတစ်ဦးသည် ဤအသုံးအနှုန်းများကို တူညီသည်ဟုဆိုလိုသော်လည်း တူညီခြင်းမရှိပါ။
- သင့်စိတ်ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ခြင်းသည် သင့်ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ခြင်းကဲ့သို့ပင် အရေးကြီးပါသည်။
 - သင်သည် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာရောဂါခံစားနေရသူဖြစ်သော်လည်း၊တစ်ချိန်တည်းမှာပင်ကောင်းမွန်သောစိတ်ကျန်းမာရေး (စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်မှု)ရှိနေနိုင်ပါသည်။
 - စိတ်ကျန်းမာရေး ချို့ယွင်းနေသည့်အခြေအနေကို စစ်ဆေးတွေ့ရှိခြင်းမရှိဘဲ စိတ်ကျန်းမာရေး ညံ့ဖျင်းလာနိုင်ပါသည်။

- စိတ်ဖိစီးမှုအနည်းငယ်ကို ခံစားရသည်မှာ သဘာဝပင်ဖြစ်ပါသည်။ လူတိုင်းသည် ဘဝ၏တစ်ချိန်ချိန်မှာ စိတ်ဖိစီးမှုများ ကြုံကြရပါသည်။ စိတ်ဖိစီးမှုကို ကောင်းမွန်စွာစီမံခန့်ခွဲခြင်းသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကိုပါ ကျန်းမာနေစေရန် အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ သင့်စိတ်ဖိစီးမှုအဆင့်ကို လျော့ချနိုင်ရန်အတွက် အောက်ပါနည်းလမ်းများဖြင့် စမ်းသပ်ကြည့်နိုင်ပါသည်-
- မှတ်စု (ဒိုင်ယာရီ) ရေးထားပါ။
 - တရားထိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် အသက်ပြင်းပြင်းရှူလေ့ကျင့်ခန်းများ ကို လုပ်ဆောင်ကြည့်ပါ။
 - သင်ယုံကြည်ရသူများနှင့် ဆက်သွယ်စကားပြောပါ။
 - ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားပါ။

 သင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကျပ်အတည်းများနှင့် ကြုံတွေ့နေရပါလား? အခုပဲအကူအညီရယူရန် (၇၁၆) ၈၃၄-၃၃၃၁ သ သို့မဟုတ် ၉၈၈ ကို ခေါ်ဆိုပါ။

စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုတာဘာလဲ။

စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုသည်မှာ သင်၏တွေးခေါ်ပုံ၊ ခံစားရပုံ၊ လုပ်ဆောင်ပုံကို ခေါ်ဆိုပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ကျန်းမာရေးသည် အခက်အခဲ ပြဿနာအခြေအနေတစ်ခုကို ကျွန်ုပ်တို့မြင်ပုံ၊ ပြဿနာများကို ဖြေရှင်းနိုင်ပုံ၊ စိတ်ဖိစီးမှုကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပုံ၊ ကျွန်ုပ်တို့ပတ်ဝန်းကျင်ရှိသူများနှင့် ဆက်ဆံပုံနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်များချနိုင်ပုံတို့အပေါ် သက်ရောက်မှုရှိပါသည်။ စိတ်ကျန်းမာရေးသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအပေါ်ဥပဒ် သက်ရောက်မှုရှိနိုင်ပါသည်။ စိတ်ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်ခြင်းဆိုသည်မှာ သင် အမြဲတမ်းပျော်ရွှင်နေခြင်းကို မဆိုလိုပါ။ သို့သော် ၎င်းသည် ဘဝ၏ အနိမ့်အမြင့်၊ အတက်အကျများကို ရင်ဆိုင်ကျော်လွှားနိုင်ခြင်းနှင့် သင့်အတွက် အရေးကြီးသော အရာများကို လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်းကို ဆိုလိုပါသည်။

စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာသည် သင်တွေးခေါ်ပုံ၊ ခံစားရပုံနှင့် ပြုမူပုံတို့ကို ပြောင်းလဲပေးသည့် ကျန်းမာရေးပြဿနာတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဤစိန်ခေါ်မှုများသည် ရေတို သို့မဟုတ် ရေရှည်ခံစားရနိုင်ပါသည်။

စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာပြဿနာများ၏ ဥပမာများမှာ- ချစ်ခင်ရသူတစ်ဦး ကွယ်လွန်သွားခြင်းအတွက် ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်း၊ နေရာအသစ်သို့ ပြောင်းရွှေ့ရမည့်အပေါ်စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းနှင့် ရန်ဖြစ်ခဲ့သည်ကို စိတ်ထဲမှ ထုတ်မရဘဲ တပ်ခါတလဲလဲ စဉ်းစားနေခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ရောဂါ သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းမှုသည် လူတစ်ဦး၏ တွေးခေါ်ပုံ၊ စိတ်ခံစားချက် သို့မဟုတ် အပြုအမူအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသော ရောဂါရှာဖွေနိုင်သော အခြေအနေတစ်ခု (စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း သို့မဟုတ် စကစ်ဇိုဖရီးနီးယား(schizophrenia) ကဲ့သို့) ဖြစ်သည်။

စိတ်ကျန်းမာရေးရောဂါ၏ သက်ရောက်မှုများသည် ပေါ့ပါးသော အဆင့်မှသည် ပြင်းထန်သော အဆင့်အထိ ဖြစ်နိုင်သလို၊ ထိုအဆင့်နှစ်ခုကြားရှိ မည်သည့်အဆင့်တွင်မဆို ရှိနေနိုင်ပါသည်။ အချို့အချိန်များတွင်လည်း မည်သည့်လက္ခဏာမျှ မပြဘဲ ရှိနေနိုင်ပါသည်။

စိတ်ကျန်းမာရေးရောဂါ သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းမှု၏ ဥပမာများမှာ- အလွန်အမင်း ဝမ်းနည်းနေသောကြောင့် အိပ်ရာမှ မထနိုင်ခြင်း၊ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ ခံစားနေရခြင်း သို့မဟုတ် မိမိ၏အတွေးများကို မိမိကိုယ်တိုင် မထိန်းချုပ်နိုင်တော့ဟု ခံစားရခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။



ရောဂါ၏ရှေ့ပြေးလက္ခဏာများ

တစ်စုံတစ်ယောက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြဿနာဖြစ်နေချိန်ကို နားလည်သိရှိပါ။

သင် သို့မဟုတ် သင်သိသောသူတစ်ဦးသည် ဤကြိုတင်သတိပေး လက္ခဏာများကို တွေ့ကြုံနေရပါက၊ အကူအညီရယူရန် အချိန်တန်ပြီဖြစ်သည်။

- အလွန်အကျွံစိုးရိမ်ခြင်း သို့မဟုတ် ကြောက်ရွံ့ခြင်း။
- အလွန်အကျွံဝမ်းနည်းမှု
- အတွေးများ ရှုပ်ထွေးခြင်း (သို့မဟုတ်) ဝေဝါးခြင်း
- အာရုံစူးစိုက်ရန် ခက်ခဲခြင်း
- စိတ်ခံစားမှု အစွန်းရောက်ပြောင်းလဲခြင်း
- အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်း သို့မဟုတ် အမြဲတမ်း ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း
- ဒေါသကြာရှည်စွာထွက်ခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်လှုပ်ရှားခြင်း
- သူငယ်ချင်းများနှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း
- အရက် သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးဝါး အလွန်အကျွံသုံးစွဲခြင်း။
- အဆုံးစီရင်ရန် တွေးတောခြင်း သို့မဟုတ် ကြံစည်ခြင်း။

စာရင်း ပြုစုမှတ်ထားပါ။

သင်၏ အပြုသဘောဆောင်သော စိတ်ကျန်းမာရေးအလေ့အထများကို စောင့်ကြည့်လေ့လာပါ။

- စိတ်ခံစားချက်ကို မှတ်တမ်းတင်ခြင်း** - မိမိ၏ စိတ်ခံစားချက် အပြောင်းအလဲများကို ပုံမှန်မှတ်တမ်းတင်ခြင်းဖြင့် မည်သည့်အချိန်တွင် အကူအညီနှင့် ပံ့ပိုးမှုများ အလိုအပ်ဆုံးဖြစ်သည်ကို သိရှိနိုင်ရန် အထောက်အကူပြုပါသည်။
- ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု** - တစ်ပတ်ကို ဘယ်နှစ်ရက် မိနစ် ၃၀ခန့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါသလဲ။
- အာဟာရ** - သင်စားသုံးသော အစားအစာများသည် စိတ်ဖိစီးမှုအပေါ် သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှ တုံ့ပြန်ပုံကို သက်ရောက်မှုရှိနိုင်ပါသည်။
- လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း** - သင်သည် သင်၏ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းနှင့် အမြဲတစေ ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုရှိနေစေရန် မည်သို့သော နည်းလမ်းများဖြင့် ကြိုးစားနေထိုင်ပါသနည်း။
- အနားယူခြင်း**- အပတ်စဉ် အိပ်ချိန်ကိုဦးစားပေးသည့် နည်းလမ်းများကို ခြေရာခံပါ။ အနားယူခြင်း- အပတ်စဉ် သင်၏ အိပ်စက်ခြင်းကို မည်သို့ ဦးစားပေး လုပ်ဆောင်သည်ဆိုသောအချက်ကို မှတ်တမ်းတင်ပါ။

စိတ်ခံစားချက်
 ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်း
 အာဟာရ
 လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း
 အိပ်စက်ခြင်း

စကားလုံးများသည် အရေးကြီးပါသည်။

စကားလုံးများသည် မိမိကိုယ်ကိုယ်၊ အခြားသူများနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ကမ္ဘာလောကကြီးကို နားလည်သဘောပေါက်သည့် ပုံစံကို ပုံဖော်ပေးပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့ စကားလုံးများကို အသုံးပြုသည့် ပုံစံသည် ယုံကြည်မှုကို တည်ဆောက်နိုင်ခြင်း၊ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ဖော်ပြနိုင်ခြင်း၊ နှစ်သိမ့်မှုပေးနိုင်ခြင်းနှင့် ပြောင်းလဲမှုများအတွက် တက်ကြွလှုံ့ဆော်ပေးနိုင်ခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ထို့အတူပင် စကားလုံးများသည် တစ်ပါးသူကို နာကျင်စေခြင်း၊ လမ်းမှားသို့ ပို့ဆောင်ခြင်း သို့မဟုတ် လူ့အချင်းချင်းကြားတွင် အလှမ်းကွာဝေးသွားစေခြင်းတို့ကိုလည်း ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

အယူအဆအမှား သို့မဟုတ် အမည်းစက် ဆိုသည်မှာ လူတစ်ဦး၊ အုပ်စုတစ်စု သို့မဟုတ် အခြေအနေတစ်ခုအပေါ် အခြားသူတစ်ဦး သို့မဟုတ် အုပ်စုတစ်စုမှ ထားရှိသော အဆိုးမြင်ယုံကြည်ချက်များ၊ ဝေဖန်ပိုင်းခြားမှုများ သို့မဟုတ် ပုံသေကားကျ အယူအဆများ ဖြစ်ပါသည်။ အခြေအနေအတော်များများတွင် ဤအယူအဆအမှားများသည် အချက်အလက်အမှန်ပေါ်တွင် အခြေခံထားခြင်းမဟုတ်ဘဲ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်၍ အယူအဆအမှားများပါဝင်သော စကားလုံးများကို အသုံးပြုခြင်းသည် လူများကို အရှက်ရစေပြီး အကူအညီတောင်းခံခြင်းမှ နောက်တွန်းသွားစေနိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်သည့် နာကျင်စေသော ပုံသေအယူအဆအမှားများကို စိန်ခေါ်ပြီး ပြောင်းလဲပစ်နိုင်ပါသည်။

- အတွေးဆိုးများကို လျှော့ချရန် သင်ကူညီနိုင်သော နောက်ထပ်နည်းလမ်းအချို့မှာ အောက်ပါတို့ဖြစ်သည်။
- စိတ်ကျန်းမာရေးအကြောင်း ဆွေးနွေးပါ။
 - သင်ကြိုတွေ့ရသောအကြောင်းအရာကို မျှဝေဆွေးနွေးပါ။
 - စိတ်ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းမှုများနှင့် စိန်ခေါ်မှုပြဿနာများအကြောင်း လေ့လာပါ။ ထို့နောက် သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ရှိလူများကို သင်ကြားပေးပါ။
 - တစ်စုံတစ်ယောက်သည် စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ကြိုတွေ့နေရသော အခက်အခဲများကို မျှဝေလာပါက အလျှင်စလို ကောက်ချက်ချခြင်း မပြုဘဲ ဂရုတစိုက် နားထောင်ပါ။

လူမှုစကားစိုင်းတွင်ပါဝင်ပါ- စိတ်ပိုင်းရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ အတွေးဆိုးများအဆုံးသတ်ရန် မိမိကိုယ်ကိုကတိပြုပါ- <https://letstalkstigma.org>.



စုံတွဲများ(လင်မယားများ)အတွက် အသုံးချနည်းလမ်းများ

စိတ်ကျန်းမာရေး စိန်ခေါ်မှုက သင့်ဘဝရဲ့ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်တဲ့အခါ ကောင်းမွန်တဲ့ ဆက်ဆံရေးသည် ပိုအရေးကြီးသည်။

- မျက်လုံးချင်းဆိုင်ခြင်း၊ ညင်သာစွာထိခြင်းနှင့် စိတ်ဝင်စားမှုပြုသခြင်းသည် သင့်လက်တွဲဖော်ကို လုံခြုံစေသည်ဟု ခံစားရစေသည်။
- သင်၏ အိမ်ထောင်ဖက် (သို့မဟုတ် လက်တွဲဖော်) မည်သို့ ခံစားနေရ သည်ကို သင် အပြည့်အဝ နားမလည်နိုင်သည်မှာလည်း ဖြစ်နိုင်ကြောင်း ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။
- အာရုံစူးစိုက်စွာ နားထောင်ပါ။ နောက်ထပ်ပြန်ပြောမယ့်စကားကို တွေးတောနေမည့်အစား တစ်ဖက်သူ၏ပြောစကားကို နားလည်အောင်ကြိုးစားပါ။ အာရုံပျံ့လွင့်ပျံ့စေမည့် အရာများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ သင်အမှန်တကယ် နားလည်ကြောင်း သေချာစေရန် မေးခွန်းများမေးပါ။ တစ်ပါးသူအပေါ် ရိုသေလေးစားမှုရှိပါ။ ဝေဖန်ပိုင်းခြားခြင်း မပြုပါနှင့်။
- သင့်ခံစားချက်တွေကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ရိုးသားစွာပြောဆိုပါ။



စိတ်ဖြေလျော့ချနိုင်စေမည့် နည်းလမ်းများ

အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ သန်း ၄၀ ကျော်သည် စိုးရိမ်ပူပန်မှုလွန်ကဲသောရောဂါ ရှိနေကြပါသည်။

ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေတဲ့အခါ အာရုံငါးပါးကို အသုံးပြုခြင်းသည် စိတ်ပူပန်မှုကို သက်သာစေပါတယ်။ သင်သည် စိတ်ဖိစီးမှုများလွန်း၍ မခံမရပ်နိုင်ဖြစ်နေသောအခါ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို လျော့ပါးစေရန် သင်၏ (၅) ပါးကို အသုံးပြု၍ လေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။ အစပိုင်းတွင် ထူးဆန်းသည်ဟု ထင်ရသော်လည်း မိမိ၏ အာရုံကို လက်ရှိအချိန်တွင်သာ အခိုင်အမာ ထားရှိခြင်း (Grounding) သည် စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ခန္ဓာကိုယ်၏ 'တိုက်ခိုက်ရန် သို့မဟုတ် ထွက်ပြေးရန်' (fight or flight) ဟူသည့် တုံ့ပြန်မှုကို ငြိမ်သက်သွားစေရန် ကူညီပေးနိုင်သော အလွန်အသုံးဝင်သည့် နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

ဤအခြေခံနည်းပညာများကို လုပ်ဆောင်ကြည့်ပါ-

လေ့ရှုသွင်းခြင်း။ အသက်ရှုသွင်းစဉ် နံပါတ်စဉ် ၄ သို့ ရေတွက်ပါ။ နံပါတ်စဉ် ၈ ထိရေတွက်ပြီး ဖြည်းဖြည်းချင်းလေ့ရှုထုတ်ပါ။ ထိုနည်းအတိုင်း ဆက်လုပ်ပါ။

ကြည့်ပါ။ သင့်အနီးအနားမှာ ဘာတွေရှိသလဲ၊ အဝေးမှာ ဘာတွေရှိသလဲဆိုတာကို သတိပြုကြည့်ရှုပါ။ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မြင်တွေ့နေရတဲ့ အရာဝတ္ထုတွေရဲ့ အသေးစိတ် အချက်အလက်တွေကို အသံထွက်ပြီးဖြစ်စေ၊ စိတ်ထဲကနေဖြစ်စေ တစ်ခုချင်းစီ အမည်တပ်ပြီး ရွတ်ဆိုကြည့်ပါ။

နားထောင်ပါ။ သင့်ပတ်ဝန်းကျင် (ကားများ၊ စက်ယန္တရားများ၊ ငှက်များ) ကြားနေရသော အသံများကို ဂရုပြုပါ။

ထိတွေ့ခံစားပါ။ သင့်ခြေဖဝါးအောက်ရှိ မြေပြင်၏ ထိတွေ့မှုကိုဖြစ်စေ၊ သင်ထိုင်နေသော ထိုင်ခုံ၏ ထိတွေ့မှုကိုဖြစ်စေ အာရုံစိုက်ကြည့်ပါ။ သို့မဟုတ်ပါက သင်၏ လက်ဖဝါးနှင့် လက်ကောက်ဝတ်များကို ရေအေးအေးဖြင့် ဆေးကြောပေးပါ။

အနံ့နှင့်အရသာ။ ပူရှိန်းပါသော ပီကစားပါ သို့မဟုတ် ပူရှိန်းသောအရာ တစ်ခုခု၏ အနံ့နံ့ ရှုသွင်းပါ။ ထိုသို့လုပ်စဉ် ဘယ်လိုခံစားရသလဲ ဆိုသည်ကိုသတိပြုပါ။

စိတ်တည်ငြိမ်မှုဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များကို ပိုမိုလေ့လာရန် <https://www3.erie.gov/health/mindfulness> သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

အကူအညီတောင်းခံခြင်းသည် ကိစ္စမရှိပါ။

စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စိန်ခေါ်မှု သို့မဟုတ် စိတ်ဝေဒနာတစ်ခုအတွက် အကူအညီတောင်းခံခြင်းသည် ကိစ္စမရှိပါ။ စိတ်ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုအတွက် ရွေးချယ်စရာ နည်းလမ်းများစွာ ရှိပါသည်။ စိတ်ကျန်းမာရေး ပညာရှင်ထံသို့ သွားရောက်ပြသရန် သို့မဟုတ် ကုသမှုခံယူရန်အတွက် သင့်တွင် ပြင်းထန်သော စိတ်ကျန်းမာရေး ပြဿနာရှိနေရန် မလိုအပ်ပါ။ သင့်အတွက် မည်သည့်နည်းလမ်းက အဆင်ပြေဆုံးဖြစ်မည်ကို သိရှိနိုင်ရန် အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်နှင့် အကြိမ်အနည်းငယ် တွေ့ဆုံကြည့်ရန် သို့မဟုတ် နည်းလမ်းအမျိုးမျိုးကို စမ်းသပ်ကြည့်ရန် လိုအပ်နိုင်ပါသည်။ ယခုအချိန်တွင် နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးမှု သို့မဟုတ် အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ် နှင့် တွေ့ဆုံခြင်းသည် သင်အစဉ်အမြဲ ဤကဲ့သို့သော စောင့်ရှောက်မှုမျိုးကို လိုအပ်နေမည်ဟု ဆိုလိုခြင်း မဟုတ်ပါ။"



တစ်ဦးချင်းကုထုံး

ကုထုံးပညာရှင်နှင့် သီးသန့်တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခြင်း ဖြစ်သည်။



မိသားစုကုထုံး

ကုထုံးပညာရှင်နှင့် မိသားစုဝင်များနှင့် အဖွဲ့လိုက် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးသည်။



အဖွဲ့လိုက်ကုထုံး အထောက်အကူပြုအဖွဲ့

ကုထုံးဆရာတစ်ဦး သို့မဟုတ် နှစ်ဦးသည် အလားတူစိန်ခေါ်မှုများ သို့မဟုတ် ရောဂါရှာဖွေမှုများကို မျှဝေပေးသည့် လူအုပ်စုနှင့် အတူတကွ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်သည်။



ဆေးဝါးသောက်သုံးခြင်း

ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူမှ ညွှန်ကြားထားသော ဆေးဝါးများသည် စိတ်ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းမှုများ၏ ဆိုးကျိုးများကို လျော့ပါးစေနိုင်ပါသည်။

ရပ်ရွာပံ့ပိုးမှု

အိမ်နီးနားချင်းနှင့်အတူတူ ပေါင်းစည်းပြီး ကုသနိုင်ပါတယ်။

လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများသည် လူတစ်ဦးအတွက် လိုအပ်သော ပံ့ပိုးမှုပေးမှုစနစ် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအတွင်း အပြန်အလှန် ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်ခြင်း ဆိုသည်မှာ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ပံ့ပိုးပေးခြင်းနှင့် မိမိတို့၏ ပိုမိုကျယ်ပြန့်သော လူ့ဘောင်လောကကြီးကို ကူညီပံ့ပိုးပေးခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ဤသို့ အပြန်အလှန် ကူညီစောင့်ရှောက်သည့် ဓလေ့သည် မျိုးဆက်ပေါင်းများစွာကတည်းက တည်ရှိခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၏ ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်မှုများကို သင်၏ အိမ်နီးနားချင်းများ၊ မိသားစုများ၊ ဘာသာရေးဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် အခြားသော နေရာအသီးသီးမှ ရရှိနိုင်ပါသည်။ သင်သည် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၏ ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်မှုကို အောက်ပါပုံစံများထဲမှ တစ်ခုခုဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။

- သူငယ်ချင်း-အသိမိတ်ဆွေထောက်ခံမှု
- ရပ်ရွာကျန်းမာရေးလုပ်သားများ
- အသိုက်အဝန်း စည်းရုံးမှုတွေ

လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၏ စောင့်ရှောက်မှု သည် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၏ ကုစားမှုနှင့် ဆက်နွှယ်နေပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ကုစားပေးနိုင်ရန် ကြိုးစားကြရင်း မိမိကိုယ်ကိုယ် ပြန်လည်ကုစားနိုင်မည့် နည်းလမ်းများကိုလည်း သင်ယူနိုင်ကြပါသည်။ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၏ စောင့်ရှောက်မှုဆိုသည်မှာ ကွဲပြားခြားနားသော အရာများစွာကို ဆိုလိုနိုင်ပါသည်။ အခက်အခဲဖြစ်နေသော သူငယ်ချင်းတစ်ဦးအတွက် အစားအစာ ချက်ပြုတ်ပေးခြင်း၊ ကလေးတစ်ဦး၏ စက်ဘီးချိန်းကြိုးကို ပြင်ပေးခြင်း၊ လူကြီးသူမတစ်ဦးနှင့် စကားစမြည်ပြောဆိုခြင်း၊ စုပေါင်းဆုတောင်းပွဲများတွင် ပါဝင်ခြင်း သို့မဟုတ် အကူအညီလိုအပ်နေသူတစ်ဦးအတွက် ဘက်တော်သားအဖြစ် မားမားမတ်မတ် ရပ်တည်ပေးခြင်းတို့သည် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း၏ စောင့်ရှောက်မှု ပုံစံများပင် ဖြစ်ပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့တစ်ဦးစီတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏နေ့စဉ်ဘဝ၏တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့အား အခြားသူများနှင့်ချိတ်ဆက်ပေးသည့် အလေ့အကျင့်များစုစည်းမှုရှိသည်။ ဤအသိုင်းအဝိုင်း စောင့်ရှောက်မှုပုံစံများသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ဘိုးဘေးများနှင့် အမွေအနှစ်များထံမှ ဆင်းသက်လာပါသည်။ ၎င်းတို့ကို လေ့ကျင့်ပေးခြင်းသည် စုပေါင်းကုသခြင်းကို အထောက်အကူပြုသည်။

- ဆုတောင်းပွဲများ
- ဘာသာရေးနှင့် ယုံကြည်မှုဆိုင်ရာ ကုစားခြင်း အလေ့အကျင့်များ
- မျိုးဆက်ပေါင်းစုံနေထိုင်ခြင်း
- ဆွေမျိုးများနှင့် မိသားစုဝင်များ
- ပုံပြင်ပြောခြင်း
- စုပေါင်းအနုပညာဖန်တီးခြင်း
- စွမ်းအင် ပြန်လည်ဖြည့်တင်းသည့် အလေ့အကျင့်များ
- ဘိုးဘွားစဉ်ဆက်ရိုးရာဓလေ့အခမ်းအနားများ
- အပြန်အလှန်အကူအညီ

“You do not need to be a licensed therapist to be therapeutic.”
- Pastor Charles Walker of Buffalo



ပိုမိုသိရှိလိုပါက ရပ်ရွာစောင့်ရှောက်မှုအကြောင်း သွားရောက်ကြည့်ရှုပါ-

mhanational.org/resources/community-care

သင်၏ခရီး

သင်၏ စိတ်ကျန်းမာရေးကို ခရီးစဉ်တစ်ခုကဲ့သို့ သဘောထားပါ။ မည်သည့်ခရီးစဉ်မှ တစ်ခုနှင့် တစ်ခု ထပ်တူမကျနိုင်ပါ။ လမ်းခရီးတွင် အလှည့်အပြောင်းများနှင့် အတက်အကျများ ရှိနေနိုင်သော်လည်း သင့်ကို ကူညီပေးမပေးမည့်သူများလည်း ရှိနေပါသည်။ အချို့သူများသည် စိတ်ကျန်းမာရေးပညာရှင်နှင့် ပြသခြင်းဖြင့် အကျိုးကျေးဇူးရရှိနိုင်သလို၊ အချို့သူများအတွက်မူ တူညီသောအတွေ့အကြုံရှိသူများ၏ ပံ့ပိုးမှု နှင့် ဆေးဝါးကုသမှုတို့က အထိရောက်ဆုံး ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

သင့်စိတ်ကျန်းမာရေးခရီးတွင် သင့်အား ကူညီပေးနိုင်သည့် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူ အမျိုးအစားအချို့၏ ဥပမာများမှာ-

- နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးသူများ နှင့် ကုထုံးပညာရှင်များ
- အသိအမှတ်ပြုလက်မှတ်ရ တူညီသော အတွေ့အကြုံရှိသူ အကျိုးဆောင်များ
- ဆေးဘက်ဆိုင်ရာဆရာဝန်များနှင့် သူနာပြုဆရာမများ(အခြေခံကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများ၊ စိတ်ရောဂါအထူးကုများနှင့် စိတ်ပညာရှင်တို့ အပါအဝင်)



ထောက်ပံ့ရေးအဖွဲ့



စိတ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို ရှာပြီးတာနဲ့

- သင်၏ အချိန်ဇယားနှင့် ကိုက်ညီမှု ရှိစေရန်အတွက် သင်ပြသလိုသော ပညာရှင် (သို့မဟုတ်) ဆေးခန်း၏ ဖွင့်လှစ်သည့် အချိန်များကို စစ်ဆေးပါ။
- ငွေပေးချေနည်းကို မေးပါ။ မေးရန်- ကျွန်ုပ်၏ ကျန်းမာရေးအာမခံနဲ့ အကျိုးဝင်သလား။ ကျွန်ုပ်၏အာမခံကို သင်လက်မခံပါက ကျွန်ုပ်၏ရွေးချယ်ခွင့်တွေက ဘာတွေလဲ?
- သင့်အတွက် မည်သည့်ပုံစံက ပိုမိုအဆင်ပြေစေမည်ကို ဆုံးဖြတ်နိုင်ရန်အတွက် အွန်လိုင်းမှတစ်ဆင့်ပြသရုံမရ သို့မဟုတ် လူကိုယ်တိုင် လာရောက်ပြသရမည်လား ဆိုသည်ကို သင်၏ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူထံတွင် မေးမြန်းပါ။
- သင်သုံးစွဲနေသည့် ဆရာဝန်ညွှန်ကြားချက်ပါသော ဆေးများ၊ အပြင်ဆေးဆိုင်များတွင် အလွယ်တကူ ဝယ်ယူရရှိနိုင်သော ဆေးများ၊ ဗီတာမင်အားဆေးများနှင့် အခြားသော မှီဝဲနေသည့် ဆေးဝါးများ အားလုံးကို စာရင်းပြုစု၍ (ပညာရှင်အား) အသိပေးပါ။ ထို့အပြင် သင်သည် စိတ်ပိုမိုစိုးရိမ်မှုများကို မည်သို့ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနေသနည်း ဆိုသည်ကိုလည်း ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောဆိုတိုင်ပင်ပါ။

ကျွန်တော်ပြောတာနားလည်ပါလား?

စိတ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတွင် လေးစားမှုနှင့် ဂုဏ်သိက္ခာသည် အရေးကြီးပါသည်။

သင်၏ ယဉ်ကျေးမှုလေ့ထုံးတမ်းများအပေါ် ၎င်းတို့မည်မျှ သိရှိ နားလည်သည်ကို မေးမြန်းခြင်းက ဆေးကုသပေးရာတွင် မည်သည့်အရာများသည် အရေးကြီးသည်ဆိုသည်ကို ၎င်းတို့ သိရှိလာစေရန် အကူအညီဖြစ်စေပါသည်။ ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်နားလည်မှု ရှိသော ဝန်ဆောင်မှုပေးသူတစ်ဦးသည် သင့်ဘဝနှင့် သင့်ကျန်းမာရေးတွင် သင်၏ ယဉ်ကျေးမှု အခန်းကဏ္ဍသည် မည်မျှလွှမ်းမိုးမှုရှိသည်ကို နားလည်ပေးပါလိမ့်မည်။ ၎င်းတို့သည် သင်၏ ယုံကြည်မှုများ၊ တန်ဖိုးထားမှုများ၊ ဓလေ့ထုံးတမ်းများနှင့် သဘောထားများကို သင်၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုတွင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားပေးပါလိမ့်မည်။ ၎င်းတို့ကို မေးမြန်းရန် အကောင်းဆုံး မေးခွန်း (၃) ခုမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။

- ကျွန်ုပ်ကဲ့သို့သော (ယဉ်ကျေးမှုနောက်ခံတူသည့်) လူနာများကို ကုသပေးဖူးပါသလား? သို့မဟုတ် စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် ပတ်သက်သည့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်နားလည်မှု သင်တန်းများကို တက်ရောက်ထားခြင်း ရှိပါသလား။

ယဉ်ကျေးမှုနောက်ခံ ကွဲပြားမှုများသည် ကျွန်ုပ်တို့အကြား ဆက်သွယ်ပြောဆိုမှုနှင့် ကျွန်ုပ်၏ ကုသမှုအပေါ်တွင် မည်သို့ သက်ရောက်မှုရှိနိုင်သည်ဟု သင်ထင်ပါသနည်း။

- ကျွန်ုပ်ကဲ့သို့သော နောက်ခံတူသူ လူနာများအတွက် ကျန်းမာရေး ရလဒ်များမှာ (အခြားသူများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက) မည်သို့ ကွဲပြားခြားနားမှုရှိသည်ကို သင် မည်သို့ နားလည်ထားပါသနည်း။

သင်၏ယဉ်ကျေးမှုနောက်ခံနှင့်ကိုက်ညီသော စိတ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုများနှင့် ပတ်သက်၍ သတင်းအချက်အလက်များ သိရှိ ချိတ်ဆက်လိုပါက nami.org သို့ ဝင်ရောက်လေ့လာနိုင်ပါသည်။



စိတ်ဒဏ်ရာကို နားလည်ခြင်း။

စိတ်ဒဏ်ရာ ဆိုသည်မှာ မတော်တဆမှုများ၊ အကြမ်းဖက်မှုများ သို့မဟုတ် သဘာဝဘေးအန္တရာယ်များကဲ့သို့ အလွန်စိတ်ဖိစီးစရာကောင်းသော၊ ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းသော သို့မဟုတ် စိတ်မချမ်းမြေ့စရာ ဖြစ်ရပ်များကို ကြုံတွေ့ရပြီးနောက် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ရေရှည်ခံစားရသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်မှုတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့သော ထိခိုက်တုန်လှုပ်ဖွယ်ဖြစ်ရပ်တစ်ခုကို ကိုယ်တိုင်မကြုံတွေ့ရဘဲ ဘေးမှမြင်တွေ့ရရှိခြင်းလည်း သင့်ကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါသည်။ စိတ်ဒဏ်ရာသည် အဆိုပါဖြစ်ရပ်ကြီး ပြီးဆုံးသွားပြီးနောက်တွင်ပင် သင့်အား အလွန်အမင်း ဝန်ပိနေသကဲ့သို့ ခံစားရစေခြင်း၊ မလုံခြုံသကဲ့သို့ ခံစားရစေခြင်း သို့မဟုတ် ကြောက်ရွံ့မှုများကြားတွင် အချိန်အကြာကြီး ပိတ်မိနေစေခြင်းတို့ကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အားကိုးရာမဲ့သကဲ့သို့ ခံစားရခြင်း၊ ရှက်ရွံ့ခြင်း သို့မဟုတ် ဘာခံစားချက်မျှ မရှိတော့ဘဲ ထုံထိုင်းသွားခြင်းမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထိခိုက်တုန်လှုပ်ဖွယ်ဖြစ်ရပ်တစ်ခုအပေါ် တုံ့ပြန်ပုံချင်းမှာ လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူညီနိုင်ပါ။ လူတစ်ဦးကို စိတ်သောကရောက်စေသည့်အရာသည် အခြားလူတစ်ဦးအတွက် ထိုနည်းတူ စိတ်အနှောင့်အယှက် မဖြစ်စေနိုင်ပါ။ ထိုသို့သော ဖြစ်ရပ်တစ်ခု ကြုံတွေ့ပြီးနောက် သင်ခံစားရသည့် ခံစားချက် မည်သို့ပင်ဖြစ်စေကာမူ မှားယွင်းသည်ဟု မရှိပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ ပြန်လည်ကျန်းမာလာစေရန်အတွက် အချိန်နှင့် ပံ့ပိုးကူညီမှုများ မကြာခဏ လိုအပ်လေ့ရှိပါသည်။


စိတ်ဒဏ်ရာသည် တစ်ခါတစ်ရံတွင် တိကျသောဖြစ်ရပ် တစ်ခုခုကြောင့်သာမကဘဲ ကျွန်ုပ်တို့၏ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေများကြောင့်လည်း ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။

- မူဝါဒများနှင့် ဥပဒေများအပါအဝင် ကျွန်ုပ်တို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် စနစ်များသည် စနစ်ကျကြောင့်ဖြစ်သော စိတ်ဒဏ်ရာ (systemic trauma) ဟုခေါ်သည့်အခြေအနေကို ဖြစ်စေနိုင်သည် သို့မဟုတ် စိတ်ဒဏ်ရာပေါ်ကျွန်ုပ်တို့၏တုံ့ပြန်ပုံ ပြောင်းလဲစေနိုင်ပါသည်။
- တခါတရံတွင် ယခင် ဘိုးဘွားမိဘ မျိုးဆက်များ ကြုံတွေ့ခဲ့ရသော ဆင်းရဲဒုက္ခများသည် မိသားစုတစ်စုလုံးပေါ် သက်ရောက်မှုရှိစေနိုင်ပါသည်။ နောက်မှ မွေးဖွားလာသော မျိုးဆက်သစ်များ ပင်လျှင် ထိခိုက်နိုင်ပါသည်။ ဤအခြေအနေကို 'မျိုးဆက်အလိုက် လက်ဆင့်ကမ်းစိတ်ဒဏ်ရာ' (Generational trauma) ဟု ခေါ်ဆိုပါသည်။
- တခါတရံတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ စစ်ပွဲများ၊ မိမိတို့ပိုင်ဆိုင်သည့် မြေယာများမှ အတင်းနေရပ်မှ အတင်းအဓမ္မ ဖယ်ရှားခံရခြင်း သို့မဟုတ် မတရားသဖြင့် ဆက်ဆံခံရခြင်းကဲ့သို့သော အတိတ်က ကြီးမားသော အစုအဖွဲ့လိုက် စိတ်ဒဏ်ရာများကြောင့် လူမျိုးတစ်စု သို့မဟုတ် အသိုင်းအဝိုင်းတစ်ခုလုံးတွင် နက်ရှိုင်းသော နာကျင်မှုများသည် အချိန်နှင့်အမျှ စုပုံလာတတ်ပါသည်။ ဤအခြေအနေကို 'သမိုင်းကြောင်းဆိုင်ရာ စိတ်ဒဏ်ရာ' (Historical trauma) ဟု ခေါ်ဆိုပါသည်။

'PTSD' ဆိုသည့် စကားလုံးကို တစ်ခါတစ်ရံတွင် သာမန်စိတ်ဖိစီးမှုများ သို့မဟုတ် မနှစ်မြို့ဖွယ်ရာ ဖြစ်ရပ်များအပေါ် သေဘာယူတုံ့ပြန်မှုကို ဖော်ပြရာ၌ လွဲမှားစွာ အသုံးပြုတတ်ကြပါသည်။ လွန်ကဲစိတ်ဒဏ်ရာ၏နောက်ဆက်တွဲ စိတ်ဖိစီးမှုဝေဒနာ (Post-traumatic stress disorder သို့မဟုတ် PTSD) ဆိုသည်မှာ ထိခိုက်တုန်လှုပ်ဖွယ်ရာ ဖြစ်ရပ်တစ်ခုကို ကိုယ်တိုင်ကြုံတွေ့ရခြင်း သို့မဟုတ် ဘေးမှမြင်တွေ့ရခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော စိတ်ကျန်းမာရေး အခြေအနေတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်း၏ လက္ခဏာအချို့တွင် ဖြစ်ရပ်ဆိုးကို ပြန်လည်မြင်ယောင်နေခြင်း၊ အိမ်မက်ဆိုးများ မကြာခဏမက်ခြင်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းနှင့် ဆိုးဝါးသော အတွေးများ သို့မဟုတ် ယုံကြည်ချက်များ ရှိနေခြင်းတို့ ပါဝင်ပါသည်။

စိတ်ဒဏ်ရာသည် သင့်ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးအပေါ် ရေရှည်အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိနိုင်သည်-

- စိုးရိမ်စိတ်နှင့် စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။
- အိပ်ရခက်ခြင်း။
- ငွေကြေးအခက်အခဲ
- နှလုံးရောဂါ
- လွန်ကဲစိတ်ဒဏ်ရာ၏နောက်ဆက်တွဲ စိတ်ဖိစီးမှုဝေဒနာ (PTSD)



“Tops ဈေးဆိုင် ပစ်ခတ်မှု ဖြစ်ရပ်ကြောင့် (စိတ်ကျန်းမာရေးအပေါ်) သတိပြုမိမှုအချို့ ရှိလာခဲ့သည်မှာ မှန်သော်လည်း၊ ပုံမှန်အတိုင်းပင် နောက်ဆုံးတွင် ထိုအသိတရားများ တဖြည်းဖြည်း မှေးမှိန်သွားလေ့ရှိပါသည်။ East Side ရှိ လူတိုင်းနီးပါး မြင်တွေ့ခဲ့ရသော အဆိုးဝါးဆုံး ထိခိုက်တုန်လှုပ်ဖွယ်ဖြစ်ရပ်ကြီးကို လူတွေက မေ့လျော့သွားကြသည်။ [...] ကျွန်မ/ကျွန်တော်ကတော့ ထိုအကြောင်းကို တွေးမိတိုင်း ညဘက်မှာ အိပ်မပျော်နိုင်သေးပါ။ ထိုသို့သော စိတ်ဒဏ်ရာ၊ လူမျိုးရေး မတရားမှုနှင့် အသက်ရှင်သန်နိုင်ရေး ရုန်းကန်ရမှုတို့သည် [...] နေ့စဉ်ရင်ဆိုင်နေရသော တိုက်ပွဲတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။

- East Side နေလူ့ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ

မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်ခြင်း



သင် အကြပ်အတည်းဖြစ်နေပါသလား။ Crisis Services (၇၃၆) ၈၃၄-၃၃၃၃ သို့ခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် အကူအညီအတွက် ၉၈၈ ကို ယခုခေါ်ဆိုပါ။

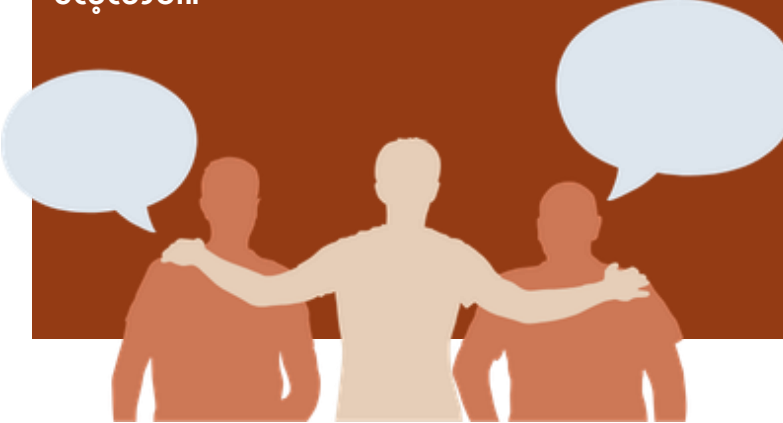
မိမိကိုယ်ကိုယ် အဆုံးစီရင်ခြင်း (Suicide) မိမိကိုယ်ကိုယ် အဆုံးစီရင်ခြင်းဆိုသည်မှာ လူတစ်ဦးက မိမိ၏အသက်ကို မိမိဘာသာ ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ အဆုံးသတ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ သင့်တွင် မိမိကိုယ်ကိုယ် အဆုံးစီရင်ရန် အတွေးများ ရှိနေပါက သင်ယုံကြည်ရသော သူငယ်ချင်း၊ မိသားစုဝင် သို့မဟုတ် ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုပေးသူတစ်ဦးနှင့် စကားပြောဆိုပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ရှိ သူများ၏ အသွင်အပြင်၊ အပြုအမူနှင့် ခံစားချက်များ ပြောင်းလဲလာသည်ကို သတိပြုခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့ကို ကူညီနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ ထိုပြောင်းလဲမှုများသည် အချိန်အတန်ကြာ ဖြစ်ပေါ်နေသည်ကို သင်သတိထားမိပါက သင်သတိပြုမိသမျှကို ထိုသူအား ပြောပြသင့်ပါသည်။ ၎င်းတို့၏ အဖြေအပေါ် မူတည်၍ ၎င်းတို့အနေဖြင့် မိမိကိုယ်ကိုယ် အဆုံးစီရင်ရန် စဉ်းစားနေသလားဆိုသည်ကို မေးမြန်းရန် အချိန်တန်ပြီ ဖြစ်ပါသည်။ ဤမေးခွန်းကို တိုက်ရိုက်မေးမြန်းခြင်းဖြင့် သင်သည် ၎င်းတို့ကို ဂရုစိုက်ကြောင်းနှင့် အလေးထားစောင့်ကြည့်နေကြောင်း ဖော်ပြရာရောက်ပါသည်။ ရိုးရှင်းပြီး တိုက်ရိုက်ကျသော မေးခွန်းများက ဤကဲ့သို့ ခက်ခဲသော စကားပိုင်းကို စတင်နိုင်ရန် ကူညီပေးပါလိမ့်မည်။ သင်တကယ်မေးမြန်းရန် လိုအပ်လာပါက အဆင်သင့်ဖြစ်စေရန် ဤမေးခွန်းများကို မှန်ရှေ့တွင်ဖြစ်စေ၊ သူငယ်ချင်းတစ်ဦးနှင့်ဖြစ်စေ ကြိုတင်လေ့ကျင့်ထားပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသတ်သေဖို့ စိတ်ကူးဖူးလား" လို့ ပြောပါ။ "ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသတ်သေဖို့ အစီအစဉ်ရှိလား" လို့ ပြောပါ။

စတင်အသုံးပြုခြင်း လူတစ်ယောက်ကို ပြောပြပါ။

တစ်ခါတစ်ရံတွင် လူများသည် မည်သည့်နေရာမှ စတင်ရမည်ကို မသိသောကြောင့် ၎င်းတို့လိုအပ်သော စိတ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို မရရှိကြပါ။ သင်သည် မည်မျှပင် မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့နေပြီး တစ်ယောက်တည်းဖြစ်နေသည်ဟု ခံစားရပါစေ၊ သင့်ကို ကူညီရန် အမြဲအသင့်ရှိနေပြီး ကူညီပေးလိုသူတစ်ဦးအဖြစ် အမြဲရှိပါသည်။ လူတစ်ဦးတည်းကို စတင်ပြောပြခြင်းဖြင့် အစပြုပါ။ သင်ပြောရသည်မှာ စိတ်သက်သာရာရစေမည့်သူနှင့် သင့်စကားကို ကောင်းမွန်စွာ နားထောင်ပေးမည့်သူတစ်ဦးကို ရွေးချယ်ပါ။"

justtelone.org တွင် အကူအညီတောင်းနည်းကို လေ့လာပါ။



ဦးနှောက်အူလမ်းကြောင်း ဆက်သွယ်မှု

စီရိုတိုနင် (Serotonin) ဆိုသည်မှာ သင့်ဦးနှောက်၏ စိတ်ခံစားချက်ကို တည်ငြိမ်စေရန်၊ အိပ်စက်မှုကို ထိန်းညှိပေးရန်နှင့် နာကျင်မှုကို လျော့ချပေးရန် ကူညီပေးသည့် ဓာတုဗေဒဆိုင်ရာ သတင်းပို့ပစ္စည်း (Chemical messenger) တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ရှိ စီရိုတိုနင် အများစုကို အူလမ်းကြောင်း (Gut) အတွင်း၌ ထုတ်လုပ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် သင်၏ အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်းကို ဂရုစိုက်ခြင်းသည် သင်၏ စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။ အကယ်၍ သင်သည် စိတ်ဓာတ်ကျနေသည် သို့မဟုတ် စိတ်အားငယ်နေသည်ဟု ခံစားရပါက သင်ဘာတွေ စားသောက်နေသလဲဆိုသည်ကို ပြန်လည်ဆန်းစစ်ကြည့်ပါ။ ထို့နောက် သင်နှစ်သက်ပြီး အလွယ်တကူ ဝယ်ယူရရှိနိုင်သည့် ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်သော အစားအစာများကို ပိုမိုစားသုံးရန် ကြိုးစားပါ။"



မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ပါ။

မိမိကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်ခြင်း ဆိုသည်မှာ သင်၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးတစ်ခုလုံးကို အထောက်အကူပြုမည့် အရာများကို လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတွင် လုံလောက်စွာ အိပ်စက်ခြင်း၊ စိတ်ဖိစီးမှုကို စီမံခန့်ခွဲခြင်း၊ တက်ကြွစွာ လှုပ်ရှားသွားလာခြင်း၊ မိမိကိုယ်တိုင်အတွက် အချိန်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် ငွေကြေးဆိုင်ရာ အစီအစဉ်များ ချမှတ်ခြင်းတို့ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။ အချို့သောသူများအတွက် မိမိကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်သည့် အလေ့အကျင့်တွင် ပါဝင်လုပ်ဆောင်နိုင်ရန် လေ့ကျင့်ယူရလေ့ရှိပါသည်။ မိမိကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်ခြင်းတွင် သင့်အား ပျော်ရွှင်မှုနှင့် ကျေနပ်မှုပေးနိုင်သည့် အရာများ ပါဝင်သင့်ပါသည်။ သို့သော် ရေချိုးခြင်း သို့မဟုတ် ဆံပင်ပုံသွင်းခြင်းကဲ့သို့သော ပုံမှန်ပြုလုပ်နေကျ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေး လုပ်ငန်းဆောင်တာများကိုမူ မိမိကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်ခြင်း (Self-care) ထဲတွင် ထည့်သွင်းသတ်မှတ်ရန် မလိုပါ။"

မိမိကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်သည့် အလေ့အကျင့်ကို လုပ်ဆောင်ခြင်းသည် စိတ်ကျန်းမာရေးကို ကောင်းမွန်စေပါသည်။ မိမိကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်ပုံခြင်းမှာ လူတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မတူညီနိုင်ပါ။ သင့်အတွက် အမှန်တကယ် အကျိုးရှိမည့် အရာကိုသာ လုပ်ဆောင်ပါ။ ထို့ပြင် လိုအပ်ပါက သင်၏ ဂရုစိုက်မှုပုံစံကိုလည်း လိုသလို မကြာခဏ ပြောင်းလဲပေးနိုင်ပါသည်။"

မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်း အမျိုးအစားများ

သိမြင်မှုဆိုင်ရာ မိမိကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်ခြင်း- သင့်စိတ်ကို ကျန်းမာလန်းဆန်းနေစေရန် လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အရာများ ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာများ- ကျွမ်းကျင်မှုအသစ်တစ်ခုကို လေ့လာပါ။ စစ်တုရင်ကစားပါ။

စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ မိမိကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်ခြင်း- သင့်၏ စိတ်ခံစားချက် များကို ကောင်းမွန်စွာ နားလည်ပြီး ဂရုစိုက်နိုင်ရန် လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အရာများ ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာများ- ဂျာနယ်၊ ယုံကြည်ရသတစ်ဦး သို့မဟုတ် ကျွမ်းကျင်သော စိတ်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် စကားပြောပါ။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မိမိကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်ခြင်း- သင့်ခန္ဓာကိုယ် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရန် လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အရာများ ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာ- လမ်းလျှောက်ပါ။ လမ်းလျှောက်ပါ။ သင်၏နှစ်စဉ် ဆရာဝန်နှင့်တွေ့ဆုံရန် ရက်ချိန်းယူပါ။

လူမှုရေးဆိုင်ရာ မိမိကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်ခြင်း- မိမိတို့၏ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကို ပိုမိုခိုင်မာအောင် တည်ဆောက်ရန် လုပ်ဆောင်နိုင်သည့် အရာများ ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာများ- သူငယ်ချင်းများနှင့် တွေ့ဆုံအချိန်ဖြုန်းပါ။ လူ့အဖွဲ့အစည်း ပွဲတစ်ခုကို တက်ရောက်ပါ။

ဝိညာဉ်ရေးရာ မိမိကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်ခြင်း- သင့်အတွင်းစိတ်ယုံကြည်ချက်များနှင့် တန်ဖိုးများကို ပြုစုပျိုးထောင်ရန် သင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည့်အရာများ။ ဥပမာ- တရားထိုင်ပါ။ ဆုတောင်းပါ။ သင့်ကိုယ်ပိုင် ငြိမ်းချမ်းသောအလေ့အကျင့်ကို ဖန်တီးပါ။

စိတ်ကျန်းမာရေးအရင်းအမြစ်များ

အကူအညီအတွက် အင်တာနက်တွင်ရှာဖွေခြင်းသည် စိတ်ဖိစီးနိုင်သည်။ စိတ်ကျန်းမာရေးအရင်းအမြစ်များအတွက် ဒေသတွင်းနှင့် နိုင်ငံအလိုက် ဝက်ဘ်ဆိုက်များနှင့် ဖုန်းနံပါတ်များကို ရှာဖွေရန် စိတ်ကျန်းမာရေး မိတ်ဖတ်များကို ဖတ်ရှုနိုင်ပါသည်။ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ- erie.gov/mhfa နှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးမဟာမိတ်များကို ရှာဖွေပါ။ အာရပ်၊ ဘင်္ဂလီ၊ ဗမာ၊ အင်္ဂလိပ်၊ စပိန်၊ နှင့် ဆွာဟီလီဘာသာဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။



အဆင့်တူခြင်း အကျိုးဆောင်ပေးသူ ဖြစ်လာပါစေ။

အဆင့်တူချင်း အကျိုးဆောင်ပေးသူ များသည် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စိန်ခေါ်မှုများကို ကိုယ်တိုင် ကြုံတွေ့ ဖြတ်သန်းခဲ့ရသည့် ဘဝအတွေ့အကြုံများကို အသုံးပြု၍ အလားတူ အခက်အခဲများ ခံစားနေရသူများကို ကူညီပံ့ပိုးပေးကြပါသည်။ Peer advocate များသည် ၎င်းတို့ ကူညီပေးနေသူများအား စိတ်ကျန်းမာရေး ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများ တည်ဆောက်နိုင်ရန်နှင့် ကျန်းမာသော ကုစားမှုနည်းလမ်းများ ရရှိစေရန် ပံ့ပိုးကူညီပေးနိုင်ရန် အထူး သင်တန်း များ တက်ရောက်ထားကြသူများ ဖြစ်ပါသည်။ အဆင့်တူချင်း အကျိုးဆောင်ပေးသူအဖြစ် လက်မှတ်ရရှိရန် လုပ်ငန်းစဉ်အကြောင်း ပိုမိုသိရှိလိုပါက ဤနေရာတွင် ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ -



<https://oasas.ny.gov/recovery/become-certified-recovery-peer-advocate>.

စိတ်ကျန်းမာရေး ရှေးဦးသူနာပြုသင်တန်း

အီရီကောင်တီ ကျန်းမာရေးတန်းတူညီမျှမှုရရှိရေးရုံးသည် National Council for Mental Wellbeing မှ ပံ့ပိုးပေးသော စိတ်ကျန်းမာရေး ရှေးဦးသူနာပြုခြင်းသင်တန်းကို ကမ်းလှမ်းရခြင်း အတွက် ဂုဏ်ယူမိပါသည်။ ဤသင်တန်းသည် စိတ်ကျန်းမာရေး သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးဝါး/ဆေးဝါး အလွဲသုံးစွဲမှုဆိုင်ရာ စိန်ခေါ်မှုများ၏ လက္ခဏာများကို မည်သို့ခွဲခြားသိမြင်ရမည်၊ အကူအညီများ မည်သို့ကမ်းလှမ်းပေးအပ်ရမည်နှင့် ထိုသူအား သင့်လျော်သော စောင့်ရှောက်မှုဆီသို့ မည်သို့လမ်းညွှန်ပေးရမည်တို့ကို သင်ကြားပေးပါသည်။ ဤသင်တန်းကို 'လူကြီးအချင်းချင်း ကူညီပေးရန်' အတွက်သော်လည်းကောင်း၊ 'လူကြီးများက လူငယ်များကို ကူညီပေးရန်' အတွက်သော်လည်းကောင်း တက်ရောက်နိုင်ပါသည်။

ပိုမိုသိရှိလိုပါက erie.gov/MHFA သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။



စမ်းသုံးရန် ဖုန်းအက်ပလီကေးရှင်းများ

- **Erie Path** - ဤသည်မှာ အီရီကောင်တီ၏ စမတ်ဖုန်း အက်ပလီကေးရှင်း (App) တစ်ခုဖြစ်ပြီး မိဘများနှင့် ကလေးပြုစောင့်ရှောက်သူများအနေဖြင့် ကလေးငယ်များနှင့် လူငယ်လူရွယ်များ ကြုံတွေ့နေရသော စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် အပြုအမူဆိုင်ရာ စိန်ခေါ်မှုများကို ဖြေရှင်းနိုင်ရန် ကူညီပေးပါသည်။ အသေးစိတ် လေ့လာကြည့်ရှုရန် www.erie.gov/eriepath သို့ ဝင်ရောက်ပါ။
- **Exhale** - ဤအက်ပလီကေးရှင်းကို လူမည်းအမျိုးသမီးတစ်ဦးက လူမည်းနှင့် တိုင်းရင်းသားမျိုးနွယ်စု အမျိုးသမီးများအပြင် လူမျိုးစုအမျိုးသမီးများ ၏ စိတ်ဖိစီးမှုလျော့ချရေးနှင့် ကျန်းမာပျော်ရွှင်ရေးအတွက် ဖန်တီးထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းတွင် စိတ်အပန်းဖြေရန် လှုပ်ရှားနေသော အသက်ရှူခြင်းဆိုင်ရာ စက်ဝိုင်းပုံစံ၊ လမ်းညွှန်ချက်ပါဝင်သော တရားထိုင်ခြင်းများ၊ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းများ နှင့် စိတ်အေးချမ်းစေမည့် အသံများ ပါဝင်ပါသည်။
- **Finch** - ကျန်းမာသော အလေ့အကျင့်များ တည်ဆောက်ရန် နေ့စဉ် မိမိကိုယ်ကို ပြုစောင့်ရှောက်ခြင်း လုပ်ငန်းများကို အပြီးသပါ။
- **PTSD Coach** - စိတ်ဒဏ်ရာအောက်ပါ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်တဲ့ လက္ခဏာတွေကို စီမံခန့်ခွဲဖို့ လေ့လာပါ။
- **The Safe Place** - လူမည်းအသိုင်းအဝိုင်းအတွက် ဖန်တီးထားသည်။ မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ၊ အထောက်အကူ ပြုစေမည့် အရင်းအမြစ်များ၊ မိမိကိုယ်ကို အကဲဖြတ်ခြင်းမေးခွန်းများ၊ ပေါ့တကာစံများ၊ ချတ်အဖွဲ့များနှင့် အခြားအရာများ ပါဝင်သည်။
- **Smiling Mind** - စိတ်ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြုပြီး ကျန်းမာသော အလေ့အထများကို လေ့လာကျင့်သုံးပါ။



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



ကျန်းမာရေးတန်းတူညီမျှရေးရုံး
www.erie.gov/health-equity