

စကားဝိုင်းတစ်ခုပြောဆိုခြင်း

စိတ်ရောဂါဆိုင်ရာ အမျိုးသားမဟာမိတ်အဖွဲ့မှပြုလုပ်သော ၂၀၂၂ ခုနှစ် စစ်တမ်းအရ ဆယ်ကျော်သက်များသည် စိတ်ကျန်းမာရေးအကြောင်း ပြောဆိုရာတွင် သက်တောင့်သက်သာရှိကြသော်လည်း မကြာခဏဆိုသလို စကားဝိုင်းတစ်ခုကို စတင်၍ ပြောဆိုခြင်းမပြုကြကြောင်း တွေ့ရှိခဲ့ကြသည်။ သူငယ်ချင်းတစ်ဦးနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးမှုတစ်ခုပြုလုပ်ခြင်းကို ကြောက်လန့်ဖွယ်အပြုအမူတစ်ခုဟု ထင်ရသောကြောင့် စကားဝိုင်းကို စတင်ရန်နှင့် ဆက်လက်ပြောဆိုနိုင်ရန်အတွက် ဤအရင်းအမြစ်ကို လမ်းညွှန်အဖြစ် အသုံးပြုပါ။

သင့်သူငယ်ချင်းသည် မိမိကိုယ်ကိုသတ်သေလိုသည့် စိတ်ကူးရှိနေကြောင်း သင့်ကိုပြောပြပြီး မည်သူ့ကိုမျှ ပြန်မပြောရန်ပြောကြားထားသည့်တိုင် ယုံကြည်စိတ်ချရသော အရွယ်ရောက်လူကြီးတစ်ဦးကို ပြောပြရမည်ဖြစ်သည်။

စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သတ်၍ ဆွေးနွေးလိုကြောင်းကို အသိပေးခြင်းဖြင့် စတင်လိုက်ပါ။

သင့်စိတ်ကျန်းမာရေးကို ပွင့်လင်းမြင်သာစွာ ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခြင်းဖြင့်လည်း စတင်လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ သင်သည် အလားတူအဖြစ်အပျက်တစ်ခုကို ကြုံတွေ့ဖူးကြောင်း တစ်စုံတစ်ဦးအား အသိပေးပြောကြားခြင်းသည် အစွမ်းထက်သည့် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိနိုင်သည် သို့မဟုတ် သင်သည် တစ်စုံတစ်ဦးက လိုအပ်သည့်အချိန်တွင် ထုတ်ဖော်ဆွေးနွေးပေးနိုင်သည် လုံခြုံမှုရှိသူတစ်ဦးဖြစ်ကြောင်းလည်း အသိပေးနိုင်ပါသည်။

"ငါတစ်ခါတုန်းက အခက်အခဲတွေနဲ့ကြုံတွေ့နေရတဲ့အခါ ယုံကြည်ရတဲ့သူတစ်ဦးနဲ့ စကားပြောခဲ့တာက အများကြီးအကူအညီဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ မင်းထုတ်ဖော်ဆွေးနွေးလိုတယ်ဆိုရင်တော့ ငါနားထောင်ပေးလို့ရပါတယ်။"

အမေရိကန်သတ်သေမှုကာကွယ်ရေး ဖောင်ဒေးရှင်း၊ ၂၀၂၄ ခုနှစ်
စိတ်ရောဂါဆိုင်ရာ အမျိုးသားမဟာမိတ်အဖွဲ့ ၂၀၂၂ ခုနှစ်

988

သတ်သေမှုနှင့် အရေးပေါ်ကာလ
အသက်ကယ်ဖုန်းလိုင်း

နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက်
Olivia Hesler ထံသို့
ohesler@health.in.gov တွင်
ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

သင့်သူငယ်ချင်းကို ကူညီရာတွင်
ထပ်လောင်းအထောက်အပံ့များ ရယူရန် QR
ကုဒ်ကို စကန်ဖတ်ပါ-



Indiana
Department
of
Health

မိသားစုကျန်းမာရေး
အချက်အလက်နှင့်
သေဆုံးမှုကာကွယ်ရေး
ဌာနခွဲ

စကားဝိုင်းကိုစတင်ခြင်း-
စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ
ဆွေးနွေးမှုတစ်ခုအတွက် လမ်းညွှန်ချက်



Indiana
Department
of
Health





သင့်သူငယ်ချင်းသည် အခက်အခဲဖြစ်နေသည် ယူဆပါက

သူတို့နှင့်အတူ မျှဝေခံစားပေးသည့်စိတ်ဓာတ်ဖြင့် သီးသန့်စကားပြော၍ စတင်ပါ။ သင်နားလည်ကြောင်း သူတို့အား အသိပေးပြီး ဘဝ၏စိန်ခေါ်မှုများတွင် အခက်အခဲများရှိခြင်းသည် ပုံမှန်ဖြစ်ကြောင်းပြောပြပါ။ စိတ်ကျန်းမာရေးအကြောင်းပြောခြင်းသည် ပုံမှန်သာဖြစ်ကြောင်းသိရှိစေရန် စိတ်ကျန်းမာရေးဟူ၍ တိုက်ရိုက်ပြောဆိုပါ။ ဥပမာ သင်ပြောနိုင်သည်များမှာ-

“အခုတလော မင်းစိတ်နှိုးကိုယ်နဲ့ မကပ်ဖူးဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ ငါသတိထားမိနေတယ်။ ငါမင်းကိုဂရုတစိုက်ပြောချင်တယ်၊ ပြီးရင်မင်းဘယ်လိုခံစားနေရလဲဆိုတာလည်း သိချင်တယ်။”

“ကျောင်းမှာဖြစ်ပျက်နေတာတွေနဲ့ပတ်သတ်ပြီး မင်းစိတ်ဖိစီးနေတာလား ဒါမှမဟုတ် စိတ်ထိခိုက်နေလား။”

“မနှစ်ကဆို ငါမိသားစုအခက်အခဲတွေဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာ တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ စကားပြောလိုက်တာက အကူအညီဖြစ်စေတယ်ဆိုတာ ငါသိထားတယ်။ ငါမင်းပြောတာကို နားထောင်ပြီး အားပေးဖို့အသင့်ရှိနေတယ်။”

အချိန်တိုင်းပြောဆိုနေခြင်းသည် မှန်ကန်သည့်လုပ်ရပ်မဟုတ်ပါ။

တစ်စုံတစ်ဦး အခက်အခဲဖြစ်နေသည်ကို သတိပြုမိတာနဲ့ချက်ချင်း အဆိုပါသူနှင့် စကားစတင်ပြောဆိုသင့်ပြီဟု မသတ်မှတ်နိုင်သောကြောင့် ခေတ္တစောင့်ကြည့်၍ အချိန်ကောင်းရောက်မှသာ ပြောဆိုသင့်ပါသည်။ သူတို့ အဆင်ပြေတဲ့အချိန်မှာ စကားဝိုင်းတစ်ခုကို စတင်ဆွေးနွေးပေးဖို့ အသင့်ရှိနေကြောင်းသာ အသိပေးသင့်ပါသည်။ ဥပမာ သင်ပြောနိုင်သည်များမှာ-

“ဟိုနေ့က မင်းစိတ်မကောင်းဖြစ်နေတဲ့ပုံပဲ။ မင်းကိုငါစိတ်ပူနေပြီး မင်ဘယ်လိုနေလဲဆိုတာ ငါသိချင်တယ်။ အဲကိစ္စနဲ့ပတ်သတ်ပြီး ပြောချင်လား။”

“ခဏနေ့ကော်ဖီတူသူသောက်ပြီး အဲအကြောင်းပြောကြမလား။”

သူတို့စကားပြောဖို့ တွန့်ဆုတ်နေလျှင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။

အချို့လူများသည် အခြားသူများအတွက် ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးတစ်ခုလို ခံစားနေရနိုင်ပြီး “မင်းငါပြောတာတွေ ကြားရတာများလွန်းလို့ ပျင်းတောင်ပျင်းနေဦးမယ်” လို့ မကြာခဏ ပြောတတ်လေ့ရှိပါတယ်။ သူတို့ကို အကူအညီပေးရန် အသင့်ရှိနေကြောင်းပြောကြား၍ အားပေးပြီး သူတို့ကိုယ်တိုင် ပြောဆိုဆွေးနွေးလိုသည့်သူထံ ဆက်သွယ်ရာတွင် အကူအညီပေးနိုင်ကြောင်းလည်း ကမ်းလှမ်းနိုင်ပါသည်။ ဥပမာ သင်ပြောနိုင်သည်များမှာ-

“မင်းအတွက် ငါရှိနေပေးချင်တယ်။ ဘဝဆိုတာ ခက်ခဲတယ်လို့ ငါနားလည်ပါတယ်၊ ဒါကြောင့် မင်းကိုနားထောင်ပြီး အားပေးဖို့ ငါအသင့်ရှိနေတာပါ။”

“မင်းနဲ့စကားပြောရတာ ပိုအဆင်ပြေနိုင်မယ့် တခြားတစ်ယောက်ရှိလား။ မင်းသူနဲ့ စကားပြောချင်ရင် ငါမင်းကိုကူညီပေးနိုင်တယ်။”

စကားဝိုင်းကိုအဆုံးသတ်ခြင်း

ဤအကြောင်းအရာကို သင်နှင့်အတူ ဆွေးနွေးပြောဆိုနိုင်သည့်အတွက် သူတို့ကို ဂုဏ်ယူကြောင်းပြောကြား၍ အားပေးခြင်းဖြင့် စကားဝိုင်းကိုအဆုံးသတ်ပါ။ ဘဝတွင် တစ်ခါတစ်ရံ မတူညီသောစိန်ခေါ်မှုများရှိနိုင်သော်လည်း ထိုသို့အခက်အခဲတွေတိုင်းမှာ ဆွေးနွေးပေးဖို့ အသင့်ရှိနေမည်ဖြစ်ကြောင်း သူတို့ကိုအသိပေးပါ။ ဥပမာ သင်ပြောနိုင်သည်များမှာ-

“လူတိုင်းဟာ အခက်အခဲတွေအများကြီးရှိတဲ့ အချိန်ကာလတွေကို ဖြတ်သန်းနေရတယ်ဆိုပေမယ့် သင်အခု အခက်အခဲကြုံတွေ့နေရတာက အမြဲတမ်း ဒီလိုပဲဖြစ်နေမယ်လို့ မဆိုလိုပါဘူး။”

တစ်စုံတစ်ဦးက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သတ်သေဖို့ စဉ်းစားနေတယ်လို့ သင့်ကိုပြောရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။

သင့်သူငယ်ချင်းက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သတ်သေရန် စိတ်ကူးနေပါက သင့်အပေါ်လည်း ဖိအားများစွာခံစားရစေနိုင်သည်။ စိတ်ငြိမ်စွာဖြင့် သူတို့ကိုတတ်နိုင်သမျှ အကူအညီပေးရန်မှာ အရေးကြီးပါသည်။

သူတို့ပြောကြားသမျှ သင်နားထောင်ပေးလိုကြောင်းနှင့် အကူအညီပေးလိုကြောင်းကို အသိပေးပါ။

“မင်းအပေါ်မှာ ငါထားတဲ့ စိတ်ထားက ဘယ်လိုမှပြောင်းလဲသွားမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ငါမင်းကို အကူအညီပေးဖို့ အသင့်ရှိနေပါတယ်။”

“မင်းရဲ့အခြေအနေက တကယ်ကိုခက်ခဲနေတဲ့ပုံပဲ။ ဒီလိုဖြစ်တာ ဘယ်လောက်ကြာပြီလဲ။”

“ဒီလိုခံစားချက်တွေက ဘယ်အချိန်လောက်ကစတာလဲ။”

“ဒီလိုအတွေးတွေက မင်းဘဝကို ကြီးမားတဲ့အပြောင်းအလဲတွေ ဖြစ်စေခဲ့လား။ အိပ်မပျော်တာတွေ ဒါမှမဟုတ် စားမဝတာတွေဖြစ်နေတာလား။”

ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းဖြင့် မေးခွန်းများကိုမေးပါ-

“မင်းကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သတ်သေဖို့ စိတ်ကူးနေတာလား။”

“မင်းဒီလိုအတွေးမျိုး ဘယ်နှစ်ကြိမ်လောက်ဖြစ်ဖူးလဲ။”

“အဲ့တာက တကယ်ကြီးဆိုးလာတဲ့အခါ မင်းဘာလုပ်မလဲ။”

“ဒီခံစားချက်တွေဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ စိတ်ကျန်းမာရေးပညာရှင်နဲ့ ဆွေးနွေးရတော့မယ့် အချိန်ရောက်နေပြီဆိုတဲ့ အချက်တစ်ခုပဲ။”

ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်အကူအညီကို အကြံပေးညွှန်ပြပါ-

“မင်းအခက်အခဲဖြစ်နေတယ်လို့ ငါကြားတယ်၊ ကျွမ်းကျင်ပညာရှင်တစ်ဦးနဲ့ စကားပြောလိုက်တာက အကူအညီဖြစ်နိုင်မယ်ထင်တယ်။”

“မင်းအနေနဲ့ လူကိုယ်တိုင်သွားဖို့ အဆင်သင့်မဖြစ်သေးရင် ၁၉၈၈ သတ်သေမှုနှင့် အရေးပေါ်ကာလ အသက်ကယ်ဖုန်းလိုင်းကတစ်ဆင့် တစ်ယောက်ယောက်နဲ့ စကားပြောလို့ရပါတယ်။”

“ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးတဲ့သူကို ငါကူပြီးရှာပေးနိုင်တယ်။ ငါတို့အဲ့တာကို အတူတူဆုံးမြတ်ရွေးချယ်နိုင်တယ်။”