# မရေမရာ မသေချာဖြစ်နေချိန်များတွင် မိဘအုပ်ထိန်းမှုဆိုင်ရာ အကြံပြုချက် ၆ ချက်

## 1. သင့်ကိုသင် ဂရုစိုက်ပါ

**မိဘအုပ်ထိန်းမှုသည် အထူးသဖြင့် ခက်ခဲ၍ မသေမချာ မရေမရာ ဖြစ်နေသည့်အချိန်များတွင် စိန်ခေါ်မှုတစ်ရပ် ဖြစ်နိုင်လေ့ ရှိပါသည်။ လူတိုင်း၌ စိတ်ဖိစီးမှု သို့မဟုတ် စိတ်မချမ်းသာမှု အလွန်များသည့်အချိန်များ ရှိတတ်ပါသည်။ မိမိကိုယ်တိုင် စိတ်ခံစားနေရမှုများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနေရသည့်အခါ၌ အခြားသူများအပေါ် သဘောထားကြီး၍ ပံ့ပိုးကူညီရန် ပို၍ခက်ခဲပါသည်။ မည်သည့်အချင်းအရာများက သင့်အား စိတ်ချမ်းသာမှုပေးပြီး ယင်းတို့အချို့ကို သင်၏တစ်နေ့တာတွင် မည်ကဲ့သို့ ထည့်သွင်းလုပ်နိုင်မည်ကို အချိန်ထုတ်စဉ်းစားပါ။ ဤအချင်းအရာများကို လေ့ကျင့်ရန် အားထုတ်မှု တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း လိုအပ်ဖွယ် ရှိမည်၊ သို့သော်လည်း ၎င်းတို့ကို လုပ်ဆောင်ခြင်းအားဖြင့် များမကြာမီ သင် အားရှိလာပြီဟု ထင်မှတ်ရပါလိမ့်မည်။**

### သင့်ကိုသင် ပြုစုအားပေးရန်နှင့် စိတ်ပျော်ရန် သင်ဘာလုပ်နိုင်သနည်း။

**သင့်ကိုသင် စိတ်ချမ်းသာစေမည့် အရာများကို စာရင်းပြုကာ ၎င်းတို့ကို တစ်နေ့တစ်မျိုး ရွေးချယ်၍ လုပ်ဆောင်ပါ။ အကြံဉာဏ်များရှိသည့်အနက် အချို့တို့မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။**

- သင့်ကိုသင် သီးသန့်အချိန်ပေးပါ။ သင် ပြတင်းပေါက်မှာထိုင်၍ အပြင်သို့ ကြည့်ရှုနိုင်သည်၊ သင့်ကိုသင် နှိပ်နယ်ပေးနိုင်သည်၊ အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်း လုပ်နိုင်သည်၊ သီချင်းနားထောင်နိုင်သည်၊ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ရွှေ့နိုင်ဆန့်နိုင်ပါသည်။
- မိသားစုဝင်များအားလုံး မိမိတို့၏ တစ်နေ့တာအစီအစဉ်များ ရေးဆွဲနိုင်ရေးကို ကူညီသည့်အနေဖြင့် မိသားစု အစီအစဉ် သို့မဟုတ် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်ကို သုံးပါ။ (လူစိတ်သည် ဘာကို မျှော်လင့်ရမည်ကို သိလိုသည် သို့မဟုတ်က ပိုပြီးသောကဖြစ်ရသည်)။
- စိတ်အေးငြိမ်းစေသည့် လေ့ကျင့်ခန်း လမ်းညွှန်များကို နားဆင်ပါ။ သင့်ဘာသာစကားနှင့် လေ့လာနိုင်သော ယင်းလေ့ကျင့်ခန်းများကို YouTube တွင် ရှာကြည့်ပါ သို့မဟုတ် www.mrctas.org.au/phoenix-centre-resources/ ၌ကြည့်ပါ။
- လှုံ့ဆော်ပေးသော အားတက်စေရာ မှာကြားချက်များကို ဖတ်ပါ
- သင်ကျေးဇူးတင်သည့် အရာသုံးခုကို ပုံမှန်စဉ်းစားရန် ကြိုးစားပါ။
- ဘုရားသခင်ထံ ဆုတောင်းပါ သို့မဟုတ် ဘုရားသခင်အား ကျေးဇူးတင်ပါ။
- စောစောအိပ်ရာဝင်ပါ။ အိပ်ရာမဝင်မီ တစ်နာရီကြိုတင်၍ ရုပ်မြင်သံကြား၊ ကွန်ပျူတာ၊ မိုဘိုင်းကဲ့သို့သော ကိရိယာများ မသုံးခြင်းနှင့် အိပ်ရာဝင်ချိန် ပုံမှန်ထားရှိခြင်းတို့ကဲ့သို့သော အိပ်ခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်ကောင်းများကို ကျင့်သုံးပါ။

## 4. လူမှုရေးပိုင်း ဆက်သွယ်မှုကို ထိန်းသိမ်းပါ။

**ကျွန်ုပ်တို့တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ရုပ်ပိုင်းအရ ခွဲခွါလျက်နေကြသည့်အခါ၌ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ကောင်းကျိုးကို ကာကွယ်ရန်အတွက် လူမှုရေးပိုင်း ဆက်သွယ်မှုကို ထိန်းသိမ်းရန် ပို၍ပင်အရေးကြီးပါသည်။**

**ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကွာအဝေးကို အတတ်နိုင်ဆုံး ထိန်းသိမ်းထားစဉ် ထိုသို့ လုပ်ဆောင်ရန် မမေ့ပါနှင့်။**

### ၎င်းကို အောက်ပါတို့အရ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသည်။

- မိသားစုနှင့် မိတ်ဆွေများအား ဗီဒီယို သို့မဟုတ် ဖုန်းဖြင့် စကားပြောဆိုပါ။
- မိသားစုနှင့် မိတ်ဆွေများအား လူချင်းတွေ့၍ စကားပြောနိုင်ခြေမရှိလျှင် အီးမေးလ် သို့မဟုတ် စာရေးပါ။
- သင့်အိမ်နီးချင်းများအား ထောက်ပံ့ပေးရန် အားတက်စေရာ ပိုစတာများနှင့် အမှတ်အသားများကို ရေးသား၍ သင့်ပြတင်းပေါက်များအပေါ်တွင် ကပ်ထားပါ။
- အိမ်အပြင်သို့ထွက်ကာ သင့်အိမ်နီးချင်းများနှင့် မိတ်ဆွေများအား နှုတ်ခွန်းဆက်စကားပြောဆိုပါ။ သင်နှင့်အတူ မနေထိုင်သူ မည်သူတစ်စုံတစ်ဦးနှင့်မဆို 1.5 မီတာ ခြားလျက်နေခြင်းကိုသာ သေချာပါစေ။

## 2. ကလေးများနှင့်အတူ သို့မဟုတ် သူတို့မပါဘဲ အနားယူပါ။

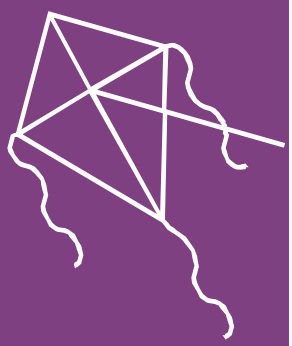
**သင်တစ်ဦးတည်းသာ မဟုတ်ခြင်းကို သတိရပါ။ လူတိုင်းသည် ဘဝတွင် မမျှော်လင့်ထားသော အပြောင်းအလဲများနှင့် ရုန်းကန်နေကြရပြီး ကျွန်ုပ်တို့အများစုသည် အချို့အထောက်အပံ့ကို ပို၍လိုအပ်ကြပါသည်။ သင့်ကိုသင် ညှာတာထောက်ထား၍ သင် ကိစ္စအဝဝ မလုပ်နိုင်သည်ကို နားလည်သဘောပေါက်ပါ။**

သင်လွှမ်းမိုးခံနေရသည်ဟုထင်မှတ်လျှင်၊ သင့်စိတ်ဖိစီးမှုကို သက်သာစေမည့်နည်းလမ်းကို ရှာပါ။ အိမ်ဝန်းကျင်တစ်ပတ် လမ်းလျှောက်ထွက်ပါ။ မိနစ်အနည်းငယ်ကြာအတွက် စိတ်အေးချမ်းစေမည့် လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးကို လုပ်ပါ သို့မဟုတ် အသက်ပြင်းပြင်းရှူပါ။ မိတ်ဆွေ သို့မဟုတ် အထောက်အပံ့ပေးသော အဖွဲ့အစည်းကို ဖုန်းဆက်ပါ။ သင့်ကိုသင် အနားယူနိုင်သောနည်းလမ်းများကို ရှာတွေ့လျှင် သင်သည် သင့်ကလေးများ၏ လိုအပ်ချက်များကို ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ဖြည်းဆည်းပေးနိုင်မည့်အခြေအနေကို ပြန်လည်ရရှိပါလိမ့်မည်။

## 3. ကလေး၏ စိတ်ခံစားချက်များကို အတည်ပြုပါ။

**ကလေးများသည် အထူးသဖြင့် ခက်ခဲ၍ အခြေအနေအသစ်များတွင် မည်ကဲ့သို့ တုံ့ပြန်ရမည်ကို တွေ့မြင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့အား ကြည့်ရှုကြပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၌ အဖြေများအားလုံးရှိရန် မလိုအပ်သော်လည်း သူတို့အား ထောက်ပံ့မည့်အရာမှာ သူတို့၏ စိတ်ခံစားချက်များကို အသိအမှတ်ပြုခြင်းဖြစ်သည်။ ဥပမာအားဖြင့်ဆိုရလျှင် သင့်ကလေး၏ စိတ်ပျက်နေမှုကို ဖြေရှင်းပေးရန် သို့မဟုတ် လျစ်လျူရှုခိုင်းရန် ကြိုးစားမည့်အစား သူတို့၏ စိတ်ခံစားချက်များကို လက်ခံပေးခြင်း၊ နားထောင်ပေးခြင်းနှင့် သူတို့နှင့် အတူ ထိုင်ခြင်းတို့အားဖြင့် သင့်ကလေး၏ စိတ်ခံစားချက်များကို တုံ့ပြန်ပါ။**

## 6. သင့်မိသားစုနှင့်အတူ အပြင်ကိုထွက်ပါ။



**လေ့ကျင့်ခန်းသည် သင်၏ စိတ်နေစိတ်ထားကို မြှင့်တင်ပေး၍ စွမ်းအားရှိစေပြီး စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် ကြောင့်ကြမှုတို့၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားချက်များကို လျော့နည်းစေပါသည်။ အပြင်ဘက် သဘာဝ ပတ်ဝန်းကျင်တွင် အချိန်ဖြုန်းကြသော ကလေးများသည် ပို၍ငြိမ်သက်ကြသည်၊ ပို၍ပျော်ရွှင်ကြသည်၊ ပို၍ကျန်းမာကြသည်၊ တီထွင်ဖန်တီးမှုဉာဏ် ပိုရှိကြကာ ကျောင်း၌လည်း ပို၍အောင်မြင်မှုရှိကြခြင်းကို သုတေသနပြုချက်များအရ တွေ့ရှိရပါသည်။**

### သင်အောက်ပါတို့ကို လုပ်နိုင်ပါသည်။

- အိမ်ဝန်းကျင်တစ်ပတ် လမ်းလျှောက်ထွက်ပြီး ကွဲပြားခြားနားသော ဥယျာဉ်များကို သတိမူပါ။
- အပြင်ဘက်တွင် ပူဖောင်းများကိုမှုတ်၍ လေထဲတွင် လွင့်ပါးသွားခြင်းကို ရှုစားပါ။
- သင့် ဒေသခံ ပန်းခြံသို့ လမ်းလျှောက်သွားပါ။
- ဥယျာဉ်စိုက်ပါ။

## 5. ရယ်မောခြင်း

**ရယ်မောခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်ခန္ဓာတွင်ရှိသော စိတ်ဖိစီးမှုကိုဖြစ်စေသည့် ဟော်မုန်းဓာတ်များကို လျော့နည်းစေပါသည်။ ၎င်းသည် ဆက်နွယ်မှု ပြုပေးသော ဟော်မုန်းဓာတ်များကိုလည်း တိုးပွားစေသဖြင့် သင်နှင့်အတူ ရယ်မောနေသူနှင့် နေရခြင်းမှာ ပို၍လုံခြုံမှုရှိသည်ဟု ခံစားရပါသည်။ ပြိုင်ဆိုင်မှုကို လျှော့ချရန်အတွက် ညီအစ်ကိုမောင်နှမများအား အတူတကွ ရယ်မောစေပြီး တစ်နေ့လုံး၊ တစ်ပတ်လုံး ပေါင်းသင်းဆက်ဆံနေရခြင်း၏ တင်းမာမှုကို လျော့ပါးစေရန်အတွက် လူတိုင်းကို အတူတကွ ရယ်မောစေပါ။**

### မမေ့ပါနှင့်။

အကယ်၍သင်သည် လေးပတ်အတွင်း တိုးတက်မှု တစ်စုံတစ်ရာကို မတွေ့မြင်ရလျှင် သို့မဟုတ် စိုးရိမ်ပူပန်လျှင် Phoenix Centre မှ ဆွေးနွေးလမ်းညွှန်အကြံပေးသူ သို့မဟုတ် သင်၏ အထွေထွေကုဆရာဝန်ကဲ့သို့သော အတတ်ပညာရှင်အား ကျေးဇူးပြု၍ ဆက်သွယ်ပါ။

Phoenix Centre 03 6234 9138 သို့ ဆက်သွယ်ပါ။

ရုံးချိန်ပြင်ပ အထောက်အပံ့။

Tasmanian Lifeline (နေ့စဉ် နံနက် 8 နာရီမှ ည 8 နာရီအထိ) 1800 98 44 34

Lifeline အဖွဲ့အစည်း (နေ့စဉ် 24 နာရီလုံး) 13 11 14

ဤစာစောင်စာတမ်းကို ဖော်ထုတ်ရာတွင် အသုံးပြုသော အဓိကအငြမ်းများ။

- Harvard University Centre for Developing Child (ဟားဗတ်တက္ကသိုလ် ဖွံ့ဖြိုးစကလေးများဆိုင်ရာဌာန)။
- Australian Childhood Foundation ကလေးဘဝဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်း။
- Lifeline အဖွဲ့အစည်း။

တပ်စ်မေးနီးယားအစိုးရ ကျန်းမာရေးဌာနက ငွေကြေးထောက်ပံ့သည်။

phoenix centre
support for survivors of torture and trauma