

အလုပ်ခွင်ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ချိန်၌ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြုစုစောင့်ရှောက်မှုလမ်းညွှန်

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ချိန်နှင့် အမှုအခင်း စသည့် ဆိုးဝါးသောအဖြစ်အပျက်နှင့်တွေ့ကြုံပြီး ကြီးမားသောစိတ်ဖိစီးမှုများရှိနေသော ဝန်ထမ်းတို့အပေါ်တွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစောင့်ရှောက်မှုအတွက် ကိုးကားရန် လက်ကမ်းစာစောင် ဖြစ်ပါသည်။



ဤလက်ကမ်းစာစောင်သည်လုပ်ငန်းဆရာဝန်၊သူနာပြု အစရှိသည့် ကျွမ်းကျင်သူများ၊ အလုပ်ရှင်၊ကျန်းမားရေး ကြီးကြပ်စောင့်ရှောက်သူ၊ အလုပ်တာဝန်ခံနှင့် လုပ်ဖော် ကိုင်ဖက်အလုပ်သမားများသည်သဘာဝဘေးအန္တရာယ် ကျရောက်ခြင်းနှင့် အမှုအခင်းစသည့်နှင့် ကြုံတွေ့ခဲ့ရ သည့်အလုပ်သမား နှင့်မိသားစုတို့အားမည်ကဲ့သို့ဆက်ဆံ သင့်သည်၊ လုပ်ငန်းမှမည်သို့ ဆောင်ရွက်ပေးသင့်သည် အစရှိသည့်တို့နှင့်ပတ်သက်၍ယေဘုယျပေါ်လစီကို ဖော်ပြထားပါသည်။ ပိုမိုကျွမ်းကျင်သောဖြေရှင်းဆောင်ရွက်ချက်များမဖြစ်မနေလိုအပ်သောအခြေအနေအစရှိသည်တို့သည်လုပ်ငန်း ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအထွေထွေထောက်ပံ့ရေး စင်တာသို့ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်းအစရှိသည်ပြုလုပ်ကာ ဖြေရှင်းဆောင်ရွက်ပါ။



သီးသန့်အာဏာရကော်ပိုရေးရှင်းအလုပ်သမားကျန်းမာ ရေးလိုခြံမှုအဖွဲ့အစည်း

မာတိကာ

၁။ စိတ်ကုန်ကျထိခိုက်စေသောစိတ်ဖိစီးမှု 3

- (၁) စိတ်ဖိစီးမှုဆိုသည်မှာ 3
- (၂) စိတ်ကုန်ကျထိခိုက်စေသောစိတ်ဖိစီးမှု(စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာဒဏ်ရာရစေသောဖြစ်ရပ်) ဆိုသည်မှာ 3

၂။ စိတ်ကုန်ကျထိခိုက်စေသောစိတ်ဖိစီးမှုတွင်ဖြစ်ပေါ်လာသည်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကိုယ်ခန္ဓာဆိုင်ရာတုံ့ပြန်မှု 4

၃။ စိတ်ကုန်ကျထိခိုက်စေသောစိတ်ဖိစီးမှုနှင့် စိတ်ရောဂါ 5

၄။ ပြန်လည်နာလန်ထူစေရန်အတွက်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြင်ဆင်မှု(ထိခိုက်ခံစားရသူအား) 6

၅။ ၎င်းအခြေအနေတွင်ကျမ်းကျင်သူအားတိုင်ပင်ကြရ အောင်(ထိခိုက်ခံစားရသူအား) 7

ထိခိုက်ခံစားခဲ့သည့်သူကိုစောင့်ရှောက်ရန်အတွက် (ပတ်ဝန်းကျင်ရှိသူများအား) 8

၇။ စိတ်ကုန်ကျထိခိုက်စေသောစိတ်ဖိစီးမှုတုံ့ပြန်မှုအ တွက်အလုပ်ခွင်အနေနှင့်ဆောင်ရွက်မှု 9

- (၁) အလုပ်ရှင်၏တာဝန်ဝတ္တရား 9
- (၂) စီမံကြီးကြပ်သူ၏တာဝန်ဝတ္တရား 9
- (၃) အလုပ်ကျမ်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဝန်ထမ်း၏တာဝန်ဝတ္တရား 10
- (၄) ဝန်ထမ်းရေးရာစီမံရေးတာဝန်ရှိသူ၏တာဝန်ဝတ္တရား 10

၈။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစောင့်ရှောက်မှုအတွက်အရေးပေါ်ဖြေရှင်းခြင်းစနစ် ပြုလုပ်ခြင်း(အခြား ၁) 11

- (၁) အန္တရာယ်တွေ့နိုင်ချေရှိသောသူအတွက် 11
- (၂) အလယ်အလတ်အန္တရာယ်တွေ့နိုင်ချေရှိသူအတွက် 11
- (၃) အန္တရာယ်တွေ့နိုင်ချေမြင့်သူအတွက် 11

၉။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစောင့်ရှောက်မှုအတွက်အရေးပေါ်ဖြေရှင်း ခြင်းစနစ်ပြုလုပ်ခြင်း(အခြား ၁) 12

- (၁) Hotline(ဖုန်းဖြင့်ဆွေးနွေးမှုကောင်တာ)ဖွင့်လှစ်စီစဉ်မှု 12
- (၂) ထိခိုက်နစ်နာသူအတွက်အားပေးဆောင်ရွက်မှု 12
- (၃) မိသားစုအတွက်အားပေးဆောင်ရွက်မှု 12
- (၄) ပုံမှန်ဝန်ထမ်းအတွက်အားပေးဆောင်ရွက်မှု 13
- (၅) စီမံကြီးကြပ်သူ၊ ဝန်ထမ်းရေးရာစီမံရေးတာဝန်ရှိသူ အတွက် ပညာပေး 13
- (၆) အလုပ်ခွင်ပြင်ပဆေးကုသမှုအဖွဲ့အစည်း 14

စိတ်ကိုနာကျင်ထိခိုက်စေသောစိတ်ဖိဆီးမှု ဆိုသည်မှာ



(၁) စိတ်ဖိဆီးမှုဆိုသည်မှာ

စိတ်ဖိဆီးမှုဆိုသည်မှာ စကားလုံးသည် [စိတ်ဖိဆီးမှုအနည်းငယ်ဖြစ်နေသလိုဖြစ်ခြင်း] [စိတ်ဖိဆီးမှုဖြစ်သော] [စိတ်ဖိဆီးမှု] ဆိုသောနေ့စဉ်ဘဝမှမပျောက်ဖျက်နိုင်သောစကားလုံးဖြစ်နေကာ၊ နေ့စဉ်အဖြစ်အပျက်များတွင် အသုံးပြုနေသော်လည်း မူလကတော့ အင်ဂျင်နီယာဘာသာရပ်သုံး စကားလုံးဖြစ်သည်။ ။ အရာဝတ္ထုတစ်ခုပေါ်တွင်ပြင်ပမှဝန် (ပြင်ပအား) သက်ရောက်လိုက်ပါက အရာဝတ္ထုသည် ပြင်ပအားသက်ရောက်လိုက်သောအစိတ်အပိုင်းသည် ပုံပျက်သောအခြေအနေဖြစ်သွားကာ အဆိုပါ ပုံပျက်သွားသော အခြေအနေသည် ဖိဆီးမှုဖြစ်သည်။ ထို့ပြင်ဖိဆီးမှုဖြစ်စေသောကြောင်းအရင်းကို ဖိဆီးမှုဖြစ်စေသောအရာ ဟုခေါ်ကာ အေးစိမ့်မှု၊ ဆူညံသံအစရှိသောရူပဗေဒဆိုင်ရာ ဖိဆီးစေသောအရာမှ အလုပ်အလုပ်ခွင်ရှိသူတို့နှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး အစရှိသည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖိဆီး စေသောအရာအထိ အမျိုးမျိုးရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဖိဆီးမှု အပေါ် တုံ့ပြန်မှုဆိုသည်မှာဖိဆီးစေသောအရာပေါ်လိုက်၍ခံစားရသောသက်ရှိမှတုံ့ပြန်မှုကိုပြုလုပ်ကာ ယေဘုယျ အားဖြင့်ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်စိတ်တွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဂါ လက္ခဏာနှင့်မူမမှန်သောစိတ်ခံစားချက်ကိုဖြစ်စေသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတုံ့ပြန်မှုပြဿနာအပြုအမူများ ပေါ်ထွက်လာမည်။

(၂) စိတ်ကိုနာကျင်ထိခိုက်စေသောစိတ်ဖိဆီးမှု (စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဒဏ်ရာရစေသောအဖြစ်အပျက်)

များသောအားဖြင့်မည်သူ့တွင်မဆိုကြီးမားသောစိတ်သောကရောက်မှုကိုဖြစ်ပေါ်စေသောသိသာသောခြိမ်းခြောက် သကဲ့သို့သောကပ်ဆိုးကဲ့သို့သောသဘာဝရှိသည့်ဖိဆီးမှုကိုစိတ်ကိုနာကျင်ထိခိုက်စေသောစိတ်ဖိဆီးမှု(စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဒဏ်ရာ)ဟုခေါ်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့်ပြင်းထန်၍ပုံမှန်နေ့စဉ်ဘဝတွင်တွေ့မ ကြုံတွေ့နိုင်သောစိတ်သောကရောက်ဖွယ်အတွေ့အကြုံ ကြောင့်ဖြစ်သောပြင်းထန်သောစိတ်ဒဏ်ရာကို Trauma ဟုခေါ်ကာ [Traumatic Stress] ဆိုသည်မှာစိတ်ဒဏ်ရာ ဖြစ်စေသောစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတုန်လှုပ်မှုကိုဖြစ်စေသော အဖြစ်အပျက်ကိုရည်ညွှန်းပါသည်။စိတ်ကိုနာကျင်ထိခိုက်စေသောအဖြစ်အပျက်ဆိုသည်မှာလူသည်နေ့စဉ်တွေ့ မတွေ့ကြုံသောအဖြစ်အပျက်ဖြစ်ကာ ထိုအရာများသည် သိသိသာသာ ဆိုးဝါးကာကြောက်လန့်မှုနှင့်အကူအညီ ကင်းမဲ့ သောခံစားချက်ကဲ့သို့ ပြင်းထန်သော တုံ့ပြန်မှုကိုဖြစ်ပေါ်စေသည်။ ဤကဲ့သို့သောစိတ်ကိုနာကျင်ထိခိုက်စေသောအဖြစ်အပျက်သည်များသောအားဖြင့် ကာယကံရှင်နှင့်

နီးစပ်သူတစ်ဦးဦးကို အန္တရာယ်ပေးလေ့ရှိသည်။ ထို့ပြင် တိုက်ရိုက်တွေ့ကြုံလိုက်ရသော စိတ်ကို နာကျင်ထိခိုက်စေသောဖိဆီးမှုကိုဖြစ်စေသည့် အဖြစ်အပျက်တွင်ကားစစ်ပွဲအကြမ်းဖက်မှု၊ အဓမ္မ ပြုကျင့်မှုအစရှိသော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှု၊ ကိုယ်ခန္ဓာကိုတိုက်ခိုက်မှုနှင့်အကြမ်းဖက်မှု၊ လူယက်တိုက် ခိုက်မှု၊ ပြန်ပေးဆွဲမှု၊ အကျဉ်းချခံရမှု၊ နှိပ်စက်မှု၊ လျင်ကြီး၊ ဆူနာမီ၊ မိုးကြီးရွာသွန်းမှု သဘာဝဘေး၊ မီးတောင်အကြီးအကျယ်ပေါက်ကွဲမှု၊ သေဆုံးဒဏ်ရာ ရမှု၊ ယာဉ်မတော်တဆ ဖြစ်မှုနှင့်သဘာဝဘေးအန္တရာယ်စသည်နှင့် တိုက်ရိုက်ကာယကံရှင်မှုတွေ့ကြုံလိုက်သောအခြေအနေ၊ (သို့) ဆွေမျိုးအသိမိတ်ဆွေနှင့်အခြားသူများတွေ့ကြုံရသောအကြမ်းဖက်မှုနှင့်သေဆုံးဒဏ်ရာရမှုကိုမျက်မြင်ကြုံတွေ့လိုက်ရသောအခြေအနေစသည် တို့ပါဝင်နိုင်ပါသည်။ ဤကဲ့ သို့သောအတွေ့အကြုံနှင့်ကြုံတွေ့ရပါက ကိုယ်စိတ်မကျန်းမာမှုကိုမြင်တွေ့ရပါသည်။

စိတ်ဒဏ်ရာရစေသောအတွေ့အကြုံ(အဖြစ်အပျက်)၏ စံနှုန်းကိုအောက်ပါအတိုင်းသတ်မှတ်ထားသည်။

- 1 ICD-10 (WHO တစ်ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ချုပ်): များသောအားဖြင့်မည်သူ့တွင်မဆိုကြီးမားသောစိတ်သောကရောက်မှုကိုဖြစ်ပေါ်စေသောသိသာသောခြိမ်းခြောက်သကဲ့သို့သောကပ်ဆိုးကဲ့သို့သောသဘာဝရှိသည့်ဖိဆီးမှုများသောအဖြစ်အပျက်
- 2 ICD-10 (တစ်ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ချုပ်): ပုံမှန်မဟုတ်သောခြိမ်းခြောက်မှုနှင့်ကပ်ဆိုးကဲ့သို့သော သဘာဝရှိသောဖိဆီးမှုပြင်းထန်သောအဖြစ်အပျက်
- 3 DSM-5 ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှုစံညွှန်း(အမေရိကန် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဆေးပညာအဖွဲ့အစည်း APA): အမှန်တကယ် (သို့) အန္တရာယ်များသောသေဆုံးမှု၊ (သို့) ပြင်းထန်သောနာမကျန်းမှုဖြစ်ပွားခြင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုခံရသော အဖြစ်အပျက်အတွက် အောက်ဖော်ပြပါ မည်သည့်နှင့်မဆို တစ်ခု (သို့မဟုတ်) ငင်းနှင့်အထက်) ပုံစံ ဖြင့်ဖော်ထုတ်ပြခြင်း
 - (၁) စိတ်ဒဏ်ရာရစေသောအဖြစ်အပျက်ကိုတိုက်ရိုက်ကြုံတွေ့သည်။
 - (၂) အခြားသူထံတွင်ဖြစ်ပွားသည်ကိုကိုယ်တွေ့မျက်မြင် ကြုံတွေ့လိုက်သည်။
 - (၃) ဆွေမျိုး(သို့)ရင်းနှီးသောမိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းထံတွင် ဖြစ်ပွားသောစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဒဏ်ရာရစေသောအဖြစ်အပျက်ကို ကြားသိရသည်။
 - (၄) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဒဏ်ရာရစေသောအဖြစ်အပျက်အ ပေါ်ပြင်းထန်သော စိတ်မသက်မသာဖြစ်စေကာ အသေးစိတ်ကို အပြန်ပြန်အလှန်လှန်(သို့) အစွန်းဆုံးထိထုတ်ဖော် သောအတွေ့အကြုံကိုတွေ့ကြုံသည်။

စိတ်ကိုနာကျင်ထိခိုက်စေသောဖိအားမှုကိုအရင်းခံကာဖြစ်ပွားသောကိုယ်စိတ်တုံ့ပြန်မှု



ကြောက်စရာကောင်းသောသဘာဝဘေးအန္တရာယ်နှင့် မူခင်းကိုကြုံတွေ့ပြီးနောက်တွင်အလားတူစိတ်ခံစားချက် ကိုပြန်လည်ခံစားရခြင်းဆိုသည်မှာဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသောကိစ္စဖြစ်ကာ အလွန်ပုံမှန်ဖြစ်သောကိစ္စဖြစ်သည်။ ဤခံစားချက်ပြန်လည်ဖြစ်ပေါ်ခြင်းသည်စိတ်ကိုနာကျင်ထိခိုက်စေသောသဘာဝဘေးအန္တရာယ်နှင့်မူခင်းဖြစ်ပြီးနောက် ချက်ချင်းတွင်ပေါ်သည်လည်းရှိကာ အချိန်အနည်းငယ်ကြာ၊ ရက်အနည်းငယ်ကြာ၊(သို့) တစ်လကြာပြီးနောက်ပေါ်လာ သည်လည်းရှိသည်။

နဂိုမူလကစိတ်ဖိအားမှုသည်အန္တရာယ်ရှိသောအခြေအနေအပေါ်သတိပေးခြင်းအဓိပ္ပာယ်ရှိကာသက်ရှိသည်အန္တရာယ်အားဖြေရှင်းမည်ဟုလုပ်ဆောင်ကာအလိုအလျောက်သောအာရုံကြောစနစ်ကိုလှုပ်ရှားစေကာသွေးဖိအားနှင့်သွေးခုန်နှုန်းကိုတိုးစေလိုက် ကြွက်သားကိုတင်းမာစေကာခန္ဓာကိုယ်သည်အသင့်အနေအထားဖြစ်သွား ပြီး ဖိအားမှုဖြစ်စေသောအရာဆိုသည့် ပြင်ပဝန်အားဝင် ရောက်မှုကိုလျော့ပါးစေရန်ပြုလုပ်သည်။ ဤကဲ့သို့သော တင်းမာသော အခြေအနေမပျောက်ကွယ်ဘဲဆက်လက် ဖြစ်ပွားပါကဖိအားမှုစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကိုယ်ခန္ဓာဆိုင်ရာ ရောဂါဆက်လက်ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။

ထို့ပြင်စိတ်ဒဏ်ရာရစေသောအဖြစ်အပျက်နောက်ပိုင်း တွင်တော့ပြန်ပြောင်းသတိရခြင်းနှင့်အိပ်မက်ထဲတွင်ပြန် ပေါ်လာကာအဖြစ်အပျက်ကိုပြန်လည်တွေ့ကြုံသည့် ဖြစ်ရပ်(နောက်ကြောင်းပြန်ပြကွက်)ကိုမြင်ရသည်။

စိတ် ကို နာ ကျင် ထိ ခို က် စေ သော ဖိ အား မှု ကြောင့် စိတ် ခန္ဓာ ၏ တုံ့ပြန်မှုတွင်တော့အောက်ပါကဲ့သို့သောရောဂါလက္ခဏာများကိုတွေ့ရပါသည်။

★ ဤကဲ့သို့သောရောဂါလက္ခဏာများထဲတွင်တော့ ဆရာဝန်မှဆေးကုသမှုခံယူရန်လိုအပ်သောအခြေအနေလည်းရှိပါသည်။ သံသယရှိပါကဆေးကုသမှုခံယူရန်လို အပ်ပါသည်။

(၁) စိတ်ခံစားမှုအတွေးပြောင်းလဲမှု

မယုံကြည်ရသောအဖြစ်အပျက်ဖြစ်ပွားခဲ့သည့် အတွက်အံ့ဩမှင်သက်သွားပြီးဘာကဘာဖြစ်နေသည်ဆို တာဘာကိုဘယ်လိုစဉ်းစားရင်ကောင်းမလဲဆိုတာမိမိကိုယ် တိုင်ကြုံတွေ့ခဲ့သည့်လက်တွေ့အမှန်ကိုလက်မခံ နိုင်သည့်ဆိုသောစိတ်အခြေအနေဖြစ်သွားသည်မျိုး၊သောကပူဆွေးမှုစိတ်ဓာတ်ကျခြင်း(စိတ်ကျ)၊ စိတ်ခံစားချက် သည်ထုံသွားသကဲ့သို့သောဖရိုဖရဲဖြစ်သွားသည့်ကိစ္စများ ရှိသည်။ထို့ပြင်သဘာဝဘေးအန္တရာယ်နှင့်မူခင်းနှင့်ပတ်သက်သောစိတ်ခံစားချက်လှိုင်းကိုမတွန်းလှန်နိုင်ဖြစ်သွားကာရုတ်တရက်မျက်ရည်ကျလာလိုက်၊မိမိကိုယ်ကိုအပြစ် တင်လိုက်၊မိမိမှာအကြောင်းအရင်းရှိသည်မဟုတ်လားဆို

သည့်အမှန်တကယ်မဟုတ်သည့်အာရုံခံစားမှု၏တိုက်ခိုက်ခံရသည့်ကိစ္စရပ်များလည်းရှိကာသဘာဝဘေးအန္တရာယ်နှင့်မူခင်းနှင့်ပတ်သက်၍မစဉ်းစားနိုင်သောအချိန်ကာလနှင့်ပြင်းပြင်းထန်ထန်စဉ်းစားမိသောအချိန်ကာလသည် ထပ်ခါတလဲလဲ ဖြစ်သည်။

(၂) ခန္ဓာကိုယ်ပြောင်းလဲမှု

စိတ်ပူပန်မှုကြောင့်လှုပ်ရှားမှုများကြောင့်အိပ်မပျော်နိုင် လိုက်၊ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ဗိုက်နာခြင်း၊ရေဆာခြင်း၊အေးခြင်း၊ အန်ချင်ခြင်း၊အဖုအပိမ့်ထွက်ခြင်း၊ကြွက်တက်ခြင်း၊အန်ခြင်း၊ခေါင်းမူးခြင်း၊သွေးတိုးခြင်း၊နှလုံးသွေးတိုးခြင်း၊ ကြွက်သားတုန်ခြင်း၊သွားကြိတ်ခြင်း၊အမြင်အာရုံလျော့နည်းလာခြင်း၊ချွေးထွက်ခြင်း၊အသက်ရှူကြပ်ခြင်းအစရှိသည့်ရောဂါလက္ခဏာများထွက်ပေါ်လာလိုက်ဖြစ်ခြင်းများရှိပါသည်။

(၃) အသိအမှတ်ပြုမှုစိတ်အာရုံခံစားမှုပြောင်းလဲခြင်း

လားရာအာရုံခံစားမှုကိုပျောက်ဆုံးလိုက်၊သတိထား နိုင်စွမ်းလျော့နည်းကာအာရုံစူးစိုက်ရန်ခက်ခဲခြင်းဖြစ်လာသည်ရှိသည်။လွန်ကျူးသောစိတ်လှုပ်ရှားသောအခြေအနေနှင့်အလွန်အမင်းနိုးကြားနေခြင်း၊ ဆုံးဖြတ်နိုင်စွမ်းလျော့နည်းလာ ခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အခြေအနေ၊ အိပ်မက်ဆိုး၊ သဘာဝ ဘေးအန္တရာယ်နှင့်မူခင်းကိစ္စသည်ကြိမ်ဖန်များစွာခေါင်းထဲ တွင်ပေါ်လာသည်ကိုလည်းတော်တော်များများတွေ့ရသည်။

(၄) အပြုအမူပြောင်းလဲလာခြင်း

အိပ်စက်မှုပုံစံပြောင်းလဲမှုကြောင့်အိပ်စက်ခြင်းကစဉ် ကလျားဖြစ်မှု၊စားချင်စိတ်မရှိခြင်းနှင့်ပြန်အစားလွန် လိုက်၊ဆေးနှင့်အရက်ကိုမှီခိုခြင်း၊တော်တော်နှင့်လှုပ်ရှားမှု များကိုချောချောမွေ့မွေ့မလုပ်ဆောင်နိုင်လိုက်၊အိမ်တွင်တစ်ယောက်တည်းပိတ်နေခြင်း၊လူ့ဘောင်အဖွဲ့အစည်းမှ တစ်ဦးတည်းသီးသန့်နေခြင်းအစရှိသည်လည်းမြင်တွေ့ရသည်။အခြားကတော့ဒေါသပေါက်ကွဲထွက်ခြင်း၊လွန်ကျူးသောအပြုအမူအစရှိသည်ဒုက္ခဖြစ်စေသည်လည်းရှိသည်။

စိတ်ကိုနာကျင်ထိခိုက်စေသောဖိအားမှုနှင့် စိတ်ရောဂါ



ဖိအားမှုဖြစ်စေသောအရာအပေါ်လက်ခံခံစားနိုင်စွမ်း သည်ပင်ကိုအကျင့်စရိုက်နှင့်အပြုအမူပုံစံအစရှိသည့် တစ်ဦးချင်း၏ထူးခြားသောကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးနှင့် ၎င်း အချိန်ရှိစိတ်ခန္ဓာ၏အခြေအနေစသည်ကိုလိုက်၍ ပြင်းထန်သောလွှမ်းမိုးမှုကိုခံရမည်။ ထို့ပြင်မူခင်းပြီးနောက်တစ်ဦးတည်းသီးသန့်ရပ်တည်ကာတိုင်ပင်ဆွေးနွေးမည့်တစ်ဖက် လူမှုရှိခြင်း စသည့် လူ့အဖွဲ့အစည်းဆိုင်ရာ၊ ပတ်ဝန်းကျင် ဆိုင်ရာအခြေအနေ သည်လည်းကြီးမားစွာပတ်သက်နေပါသည်။

Trauma ဖြစ်စေသည့် အဖြစ်အပျက်ဖြစ်ပြီးနောက် ချက်ချင်းတွင်မူ ထိတ်လန့်ကာ ခေါင်းထဲတွင် ဗလာဖြစ်သွားသကဲ့သို့ ခံစားရလိမ့်မည်။ ဥပမာ 'ခရီးသည်တင်လေယာဉ်သည် အရှိန်ဖြင့်ထိုးဝင်လာကာ အထပ်မြင့်အဆောက်အဦးပြိုကျသွားခြင်းဆိုတာမျိုးဟာမဖြစ်နိုင်ဘူး၊ အဲဒီလိုရူးကြောင်ကြောင်ဖြစ်ရပ်က.....' ဆိုသကဲ့သို့သောအမှန်တကယ်လက်တွေ့ မဟုတ်သလို ခံစားရလိုက်၊ မှတ်မိလည်းပဲ အိပ်မက်ဆိုးလား၊ ရုပ်ရှင်ထဲမှာ ကြည့်နေရသလို ခံစားရခြင်းများ ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်လိမ့်မည်။

(၁) စိုးရိမ်အဆင့်ဖိအားမှု ကစဉ့်ကလျားဖြစ်ခြင်း
တုံ့ပြန်မှု ICD-10
(စိုးရိမ်အဆင့်ဖိအားမှုကစဉ့်ကလျားဖြစ်ခြင်း DSM-5)

လူသည်အလွန်ကြီးမားသောရှော့ခံ (Shock) ရရှိပါက အဲဒီနောက် ချက်ချင်းကတော့ အဖြစ်အပျက်ကို လက်ခံဖို့ ပြုလုပ်သည်နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်ရပ်မှန်ကို ငြင်းပယ်လိုက်၊ ငြင်းဆန်လိုက် လုပ်တတ်သည့် သတ္တဝါဖြစ်သည်။

(ရှောင်တိမ်းသောရောဂါလက္ခဏာ)။ တဖန်ဖြစ်ပျက်ခဲ့ သည့် အဖြစ်အပျက်ကိုမမှတ်မိနိုင်တာမျိုးဖြစ်သည် (ဖြစ်ရပ်ဆိုးကြောင့် မှတ်ဉာဏ်ပျောက်ဆုံးမှု)။ အထူးသဖြင့်ရင်းနှီးသူဘယ်ကိုသွားလိုက်လဲမသိဘဲ ပျောက်ဆုံးခြင်းကဲ့သို့သော၊ သေဆုံးသွားတာ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်မယ်လို့တွေးလိုက်ရင် ဂနာမငြိမ်ဖြစ်လာကာရင်တဒိန်းဒန်းခုန်လာလိုက် ချွေးစေးပြန်လိုက်ဖြစ်ပါမည်။ အဲဒီနေရာကနေထွက်ပြေးသွားချင်တာလိုက်၊ မိသားစုကိုစိတ်ပူလို့ထိပ်လန့်ပျာယာ ခတ်တာတွေဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အဲဒီအထဲမှာမှ အေးအေးဆေးဆေးနဲ့မထိပ်လန့်ဘူးလို့မြင်ရသူတွေလည်း ရှိပါသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ထူးထူးဆန်းဆန်းသဘာဝ မကျစွာပျော်ရွှင်မြူးထူးနေသည့်လူများလည်းရှိကောင်း ရှိနိုင်ပါသည်။ ဤတို့ပြန်မှုသည်ပုံမှန်မဟုတ်သောပြင်းထန်သော ရုတ်တရက်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖိအားမှု ကြုံတွေ့ပြီးနောက် ချက်ချင်းတွင်ရောဂါလက္ခဏာသည် ပေါ်ထွက်လာသော်လည်းခရက်မှာလအတွင်းပျောက်ကွယ်သည်။

(၂) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဒဏ်ရာရပြီးနောက်ဖြစ်သောဖိအားမှု
ကစဉ့်ကလျားဖြစ်ခြင်း (PTSD)

သဘာဝဘေးနှင့်မူခင်းမှာလကျော်ကြာပြီးသော်လည်း စိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်းများမပျောက်ကွယ်ကာ နိုးကြားလွန် ခြင်းအခြေအနေ(အေးသေးအဖွဲ့ကိစ္စကလေးကိုလည်း အထိမခံနိုင်ဖြစ်လွန်း ကာထိလွယ်ရှ

လွယ်အခြေအနေ)သည် ဆက်လက်ဖြစ်ပွားကာ၊ ဘေးအန္တရာယ်နှင့် မူခင်း၏လော လောလတ်လတ်ဆိုးဝါးသောအခြေအနေမြင်ကွင်းသည် ခေါင်းထဲတွင်တောက်လောင်စွဲကပ်နေကာမိမိ၏အတွေးတွင်ထင်ဟပ်ကာပြန်သတိရနိုင်ပြီးပြန်တွေ့ကြုံခံစားရနိုင် သောကိစ္စရှိသည်။ ၎င်းကဲ့သို့သောအခြေအနေကို PTSDဟုခေါ်ပါသည်။

PTSDသည်ပြင်းထန်သောဆိုးဝါးသောအတွေ့ အကြုံပေါ်အရင်းခံသောတုံ့ပြန်မှုဖြစ်သည့်အတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဖိအားမှုအားနည်းသောအခြေအနေတွင် ပေါ်ထွက်လေ့မရှိပါ။ ၃လနှင့်၃လကျော်အတွင်းတွင်ပျမ်းမျှတစ်ဝက်သည်လုံးဝနုလန်ပြန်ထူသော်လည်း အဲဒီထက်ကျော် လွန်ကာ ရောဂါလက္ခဏာဆက်ပြသည့်အခြေအနေလည်းရှိသည်။ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းသည်နာတာရှည်ဖြစ်လာကာ နေ့စဉ်နေထိုင်မှုဝန်နှင့်အလုပ်တွင် အကျိုး သက်ရောက်မှုများဖြစ်သည်များလည်းရှိသည်။ ဘေးအန္တရာယ်ကြုံတွေ့ပြီးနောက် ၃လကြာလောက် နောက်ပိုင်းအချိန်ကာလသည် အဖွဲ့အစည်း၏ပြောင်းလဲမှု ပေါ်လိုက်ကာစိတ်မလုံခြုံမှုနှင့်အထီးကျန်ခံစားရမှု ပြင်းထန်လာခြင်း၊ အိမ်တွင်တစ်ယောက်တည်း ပိတ်နေခြင်းနှင့်သတ်သေခြင်းအစရှိသည်တို့ ဖြစ်ပွားသည်လည်းရှိသည်။

- <စစ်ဆေးရန်စာရင်း>**
- ပြင်းထန်သောပြင်ပဒဏ်ရာရစေသောကိစ္စ ရပ်ဖြစ်ပွားပြီးနောက် ၁ လ အကြာ ကိုကျော် လွန်သော် လည်း အောက်ပါ ကဲ့သို့သောရောဂါလက္ခဏာများဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်နေပါက စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဒဏ်ရာရပြီးနောက်ဖြစ်သောဖိအားမှု ကစဉ့်ကလျားဖြစ်ခြင်း (PTSD) ဖြစ်ပွားနေသည်ဟု သံသယရှိသောကြောင့်ကျွမ်းကျင်သူနှင့်ဆွေးနွေးကြရ အောင်။
 - ကြောက်စရာကောင်းသောအဖြစ်အပျက်သည်တဖန် ဖြစ်ပွားနေသကဲ့သို့ခံစားရသည်။
 - ကြောက်စရာကောင်းသောအဖြစ်အပျက်နှင့်ပတ်သက် သော အိပ်မက်ဆိုးကိုထပ်ခါတလဲလဲမြင်မက်သည်။
 - ထိုအဖြစ်အပျက်ကိုသတိရစေသည့်နေရာနှင့် အခြေအနေကိုရှောင်ပြေးသည်။
 - ထိုအဖြစ်အပျက်ကိုပြန်သတိမရနိုင်ပါ။
 - မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် လူတွေကို မယုံကြည်နိုင်ပါ ('ငါက မကောင်းဘူး' ၊ 'ဘယ်သူ့ကိုမှမယုံနိုင်ဘူး' လို့ခံစားရသည်။)
 - အနည်းငယ်သောအသံဗလံစသည်၏လှုံ့ဆော်မှုကို အလွန် ထိပ်လန့်သည်။
 - အလွန်အမင်းသတိထားစောင့်ကြည့်သည်။
 - အထူးတလည်အကြောင်းပြချက်မရှိဘဲလည်း မခံနိုင်ကာ ဒေါသထွက်လိုက်ချက်ချင်းစိတ်တိုလိုက်ဖြစ်သည်။
 - Rối loạn giấc ngủ

(၃) ဖြစ်ရပ်ဆိုးကြောင့်မှတ်ဉာဏ်ပျောက်ဆုံးမှု

ဆိုးဝါးသောအဖြစ်အပျက်နှင့်ကြုံတွေ့ခဲ့သည့်အတွက် ပြင်းထန်သောစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတုန်လှုပ်မှုကိုခံလိုက်ရသောအခြေအနေအထားတွင်ဖြစ်ရပ်မှန်ကိုချက်ချင်းကြီးကတော့စိတ်ထဲတွင်လက် မခံနိုင်ဘဲ မိမိကိုယ်တိုင်သတိမထားမိစဉ်အတောအတွင်းမှာ မနှစ်မျိုးသောစိတ်ခံစားချက်နှင့် သည်းခံရန်ခက်ခဲသော ပင်ပန်းဆင်းရဲမှုကိုမသိစိတ်ထဲတွင်ထိုးသွင်းလိုက်ပြီး၎င်းဖိနှိပ်ခံလိုက်ရသော စိတ်၏ပဋိပက္ခသည် ခန္ဓာပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါလက္ခဏာကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်များရှိသည်။ ဥပမာအားဖြင့် အလွန်ရှောခံရတာကြီးမားသည့်အတွက် ခန္ဓာကိုယ်တွင်တော့မူမမှန်သည်မရှိသော်လည်း အသံမထွက်တော့သည်များဖြစ်လိုက်၊ မရပ်နိုင်တော့သည်များ ဖြစ်လိုက်စသောအခြေအနေနှင့် ကလေးသုံး စကားများစပြောလာသည်များ၊ သတိမကပ်ခြင်းများလည်းရှိသည်။ ထို့ပြင်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာထိခိုက်စေသောဖြစ်ရပ်ဆိုး(သို့) ပြင်းထန်သောဖိအားမှုအဖြစ်အပျက်ကို ပြန်လည် မမှတ်မိနိုင်ခြင်းဖြစ်လိုက်၊ (ဖြစ်ရပ်ဆိုးကြောင့် မှတ်ဉာဏ်ပျောက်ဆုံးမှု) ပြင်ပအခြေအနေမှ ဝေးကွာနေသော ခံစားမှုနှင့် လက်ရှိအခြေအနေကို ခံစားမှုပျောက်ဆုံးခြင်းများတွေ့ရပါသည်။

(၄) စိတ်ကျရောဂါ

ကိုယ်ခန္ဓာဆိုင်ရာ ပင်ပန်းနာကျင်မှု၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နာကျင်ပင်ပန်းမှုသည် ဆက်လက်ဖြစ်ပွားကာ ပတ်ဝန်းကျင်ပြောင်းလဲသွားသည့်ကိစ္စသည်စိတ်ကျရောဂါစတင်ဖြစ်ပွားသောအစပျိုးသည့်အရာဖြစ်သည်။ ။ အထူးသဖြင့် တာဝန်ယူစိတ်ပြင်းထန်သော အသေးစိတ်သောလိုက်လျောညီထွေမဖြစ်သော လူသည် သတိပြုရန်လိုအပ်သည်။ စိတ်ကျရောဂါ၏လက္ခဏာများမှာအိပ်ရေးကစဉ့်ကလျား ဖြစ်မှုနှင့် အတူဖြစ်ပွားသည်များကာဉာဏ် မျက်လုံးကြောင့်ကာ အိပ်မပျော်နိုင်သည်မျိုးဖြစ်လိုက် စောစောနိုးနေခြင်းဖြစ်လိုက်၊ အိပ်ပျော်ဖို့ခက်လာလိုက် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင်စိတ်ကျညှိုးငယ်သောခံစားချက် ဖြစ်ကာ၊ စိတ်ဝင်စားမှု၊ လိုအပ်ဆန္ဒ၊ စားချင်စိတ်မရှိကာဘာပဲလုပ်လုပ် မပျော်ရွှင်ကာ အဆိုးမြင်ဖြစ်လာ၍ မိမိကိုယ်ကိုအပြစ်တင်ကာအသက် ရှင်နေလည်းပဲ တတ်နိုင်တာမရှိဘူးလို့တွေးလာပါမည်။

* သေဆုံးခြင်းကြောင့်ခွဲခွာရမှုအပေါ်တုံ့ပြန်မှု

ကံမကောင်းကာအရေးကြီးသောမိသားစုနှင့် မိတ်ဆွေကိုဆုံးရှုံးလိုက်ရပါက စိတ်ဓာတ်ကျလိုက်၊ စိတ်ညှိုးငယ် သလိုဖြစ်လိုက်နှင့် ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ မျှော်လင့်ချက် ပျောက်ဆုံးလိုက်၊ မိမိကိုယ်ကိုအပြစ်တင်လိုက်၊ ဒေါသကိုဘယ်ကိုမှမပျံ့ချနိုင်ဘဲ ဝမ်းနည်းမှုမှတော်တော်နဲ့ မလွတ်မြောက်နိုင်သည်များရှိသည်။ ထိုထဲတွင်နောက် မှလိုက်မည်ဟု စဉ်းစားနေသည့် လူတွေလည်း ရှိကောင်းရှိနိုင်သည်။

နက်ရှိုင်းသောဝမ်းနည်းမှုမှပြန်လည်နုလန်ထူရန် မတွက် ၃၊ ၄လကြာ (သို့) ၄၀ ရက်ထက်ပိုကြာသည်လည်းရှိသော်လည်း ဝမ်းနည်းသောအချိန်လည်းလိုအပ်ပါသည်။ ဤကဲ့သို့သောစိတ်ခံစားချက်သည် ၃၊ ၄လကြာရှည်နေခြင်းသည် ဆိုးရှုံးလိုက်ရသော အတွေ့ အကြုံအပေါ် အလိုအလျောက်တုံ့ပြန်မှုဖြစ်ကာ အချိန်ကြာလာသည် နှင့်အမျှသေချာပေါက်ပြန်နုလန်ထူပါလိမ့်မည်။

ဘေးအန္တရာယ်စသည်တို့ကြောင့်သေဆုံးခြင်းကြောင့်ခွဲခွာရမှုအပေါ်တုံ့ပြန်မှုသည် ပုံမှန်သေဆုံးခြင်းကြောင့် ခွဲခွာရမှုထက် ပြင်းထန်သောပုံစံနှင့် ဖြစ်ပေါ်သည်။

သေဆုံးခြင်းကြောင့်ခွဲခွာရမှုအပေါ်တုံ့ပြန်မှုသည် ICD-10 နှင့် DSM-5 ထဲတွင် ရောဂါအမည်အနေနှင့် မှတ်ယူမထားသော်လည်း ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ချိန် ကြောင့်သေဆုံးကာခွဲခွာရမှုဖြစ်ပြီး နောက်တွင်တော့ မကြာမကြာ ပြင်းထန်သော သေဆုံးကာခွဲခွာရမှု အပေါ်တုံ့ပြန်မှုနှင့် Traumaတုံ့ပြန်မှု(၂)ခုစလုံးနှင့် ရောထွေးကာ ပေါ်ထွက်လာသည့်အတွက် ကျန်ရစ်သူမိသားစုအား ထောက်ပံ့မှုအတွက်ကတော့ ပြဿနာနှစ်ရပ်လုံးအတွက် နားလည်ကာ စောင့်ရှောက် ပေးရန်လိုအပ်သည်။

- ★ ထိုကဲ့သို့သောရောဂါလက္ခဏာပေါ်လာသော အခြေအနေတွင် တစ်ယောက်တည်းဖြေရှင်းရန် မလုပ်ဘဲ စိတ်ရောဂါအထူးကုဆရာဝန်၊ စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်နှင့် တရားဝင်စိတ်ပညာရှင်၊ အတိုင်ပင်ခံစသည့် စိတ်ကျမ်းကျင်သူထံစောစောစီစီတိုင်ပင်ရန် လိုအပ်သည်။
- ★ လုပ်ငန်းတွင်းပြင်တွင် ဆွေးနွေးရေးကောင်တာကို ပြုလုပ်ထားပါက ၎င်းကိုအသုံးပြုကာ လုပ်ငန်းကျန်းမာရေးထိန်းသိမ်းမှုဝန်ထမ်းများအားဆွေးနွေးတိုင်ပင်ကြရအောင်။

ပြန်လည်နုလန်ထူရန်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြင်ဆင်မှု (ထိခိုက်နစ်နာသူအား) ၀၄

- (၁) ကြောက်မက်ဖွယ်သဘာဝဘေးနှင့်အမှုကို ကြုံတွေ့ခဲ့ပြီးနောက် ကိုယ်စိတ်ပြောင်းလဲမှုနှင့် တုန်လှုပ်မှုဖြစ်ပွားခြင်းသည် သဘာဝကျသော တုံ့ပြန်မှုဖြစ်သည်ကို နားလည်ကြရအောင်။ သင်သည်ပုံမှန်သည်မဟုတ်၊ ဘာဝဘေးနှင့် ထိုအမှုအရာသည်ပုံမှန်မဟုတ်သည့် အရာဖြစ်သည်။ ထိုကဲ့သို့သောပုံမှန်သည့်ဖြစ်ရပ်ကိုရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရန်ကြိုးစားကာ ပုံမှန်တုံ့ပြန်မှုအနေနှင့် အမျိုးမျိုးသော ကိုယ်စိတ် ပြောင်းခဲမှုဖြစ်ပေါ်လာပေမည်။ တဖန်သဘာဝဘေးနှင့်မှုခင်းပြီးဆုံးသွားကာခဏတဖြုတ်နေမှုကိုစိတ်တွင်ပြင်းထန်သော တုံ့ပြန်မှု ဖြစ်ပေါ်လာသည်လည်းရှိသည်။
- (၂) လျစ်လျူရှုသည်များ၊ စိတ်ပျက်အားငယ်ခြင်းများ ဖြစ်ကာအခြေအနေမဆိုးဝါးလာစေရန်ပြုလုပ်ပါ။

- (၃) ခဏကြာကတော့တစ်ယောက်တည်းမနေဘဲမိသားစုနှင့်အပေါင်းအသင်းစသည်စိတ်အေးနိုင်သည့်လူများနှင့် ဖြတ်သန်းကြရအောင်။
- (၄) စားသောက်ခြင်း၊ အိပ်စက်ခြင်း၊ အနားယူအားဖြည့်ခြင်းစသည်ကို နည်းလမ်းကျသောလူနေမှုဘဝဖြစ်စေရန်သတိထား ကြရအောင်။
- (၅) တစ်ယောက်တည်းပူပင်သောကရောက်လိုက်ပေပျိုက် မထားဘဲ ဝန်းကျင်မှလူများနှင့်ကျွမ်းကျင်သူထံ ဆွေးနွေးကြရအောင်။
- (၆) ဖိဆီးမှုအပေါ်တုံ့ပြန်မှုမှပြန်လည်နုလန်ထူခြင်းသည် သေချာပေါက်မျဉ်းတဖြောင့်တည်းမဟုတ်ဘဲသွားလိုက် ပြန်ရောက်လိုက် လှုပ်ရှားဖြင့်ပြန်လည်နုလန်ထူတာ ဖြစ်သည့်အရာ ဖြစ်သည်ကို သိထားပါ။
- (၇) လွန်ကျူးသောအရက်သောက်မှုကိုရှောင်ရှားကြရ အောင်။

ဤကဲ့သို့သော အခြေအနေမှာ ကျွမ်းကျင်သူနှင့် ဆွေးနွေးကြရအောင်။ (ထိခိုက်နစ်နာသူအား)



အောက်ပါကိစ္စများရှိပါက ကျွမ်းကျင်သူထံမတွေ့ဝေဘဲ မြန်မြန်ဆန်ဆန်ဆွေးနွေးကြရအောင်။ အရေးကြီးတာက တော့တစ်ယောက်တည်းတွေးတောမပူပန်ရန်ဖြစ်သည်။

အနီးအနားမှလူကိုတောင်မှရင်မဖွင့်နိုင်သောစိတ်ဖြစ် လည်းပဲ ကျွမ်းကျင်သူဆိုရင်သေသေချာချာနားထောင်ပေးလိမ့်မည်။ စိတ်ရောဂါအထူးကုဆရာဝန်၊ စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်နှင့်တရားဝင်စိတ်ပညာရှင်၊ အတိုင်ပင်ခံလာမှ သင့်တော်သောဆေးကုသမှု၊ စောင့်ရှောက်မှုကို လိုအပ်သည်လည်း ရှိသည်။

- (၁) တွေ့ကြုံခံစားရပြီးနောက်၁လနှင့်၁လအထက်ကျော်လွန်သွားသော်လည်းစိတ်မတည်ငြိမ်ဘဲဘာမှလုပ်ချင် စိတ်မရှိပါ။ အလုပ်နှင့်စာလေ့လာမှုတွင် စိတ်မဝင်စားပါ။
- (၂) တွေ့ကြုံခံစားရပြီးနောက်၁လနှင့်၁လအထက်ကျော်လွန်သွားသော်လည်းမြင်ကွင်းကိုအကြိမ်ကြိမ်မြင်ယောင်နေကာကြောက်ရွံ့မှုနှင့်မလုံခြုံမှု၏တိုက်ခိုက်ခံရသည်။
- (၃) ပတ်ဝန်းကျင်အားစိတ်ဝင်စားမှုမရှိလာပါ။ စိတ်ခံစားမှု မရှိကာဘာကိုမှမခံစားရကာဗလာနတ္ထိဖြစ်နေသော စိတ်သည်ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်နေသည်။
- (၄) ခန္ဓာကိုယ်၏စိတ်လှုပ်ရှားမှုအားမရှိသည့်ခံစားချက်၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုသည်ဘယ်အချိန်ဖြစ်ဖြစ် မပျောက်သွားပါ။
- (၅) အိပ်မက်ဆိုးကြောင့်ကယောင်ကတန်းဖြစ်လိုက်၊ အိပ်မက်ဆိုးမက်လိုက်ဖြစ်သည်။ အိပ်မပျော်သောညများ ဆက်နေသည်။
- (၆) တကယ့်ကိုရုပ်ရှင်နှင့်အိပ်မက်ထဲမှာနေနေသလိုဖြစ်ပြီးလက်ရှိအခြေအနေကိုခံစားရသည့်ခံစားချက်မပေါ်လာပါ။
- (၇) ဘာမဟုတ်တာလေးနှင့်စိတ်မရှည်စိတ်တိုလိုက် စိတ်ဆိုးလွယ်လိုက်ပတ်ဝန်းကျင်အားဒေါသပုံချလိုက် လုပ်မိသည်။
- (၈) လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးသည်ရှုပ်ထွေးကာမိမိတစ်ယောက်တည်းကဘယ်လိုမှမဖြစ်နိုင်။
- (၉) စိတ်ဓာတ်ကျတာကဆိုးဝါးကာသေချင်သည်ဟုတွေးသည်။
- (၁၀) မိမိသည်အားနည်းသည့်လူသားဖြစ်ကာပတ်ဝန်းကျင်အားအနှောင့်အယှက်ပေးနေသည်ဟုခံစားရသည်။
- (၁၁) အရက်အသောက်လွန်ခြင်းနှင့် ဆေးလိပ်အသောက်လွန်တာ သိသာလာသည်။
- (၁၂) မိမိ၏စိတ်ကိုနားထောင်ပေးစေချင်သော်လည်း နားထောင်ပေးမည့်သူမရှိပါ။

ကလေးဖြစ်ပါက သတိထားရမည်ကိုလေးငါးခုပေးထားကြရအောင်။ ကလေးသည်လူကြီးထက်အာရုံသိခံစားမှုရှိ သောအပိုင်းရှိသော်လည်း တော်တော်နှင့် စကားလုံး အနေနှင့်ပြောမထွက်ပါ။ ထို့အတွက်စကားလုံးအပြင်ခန္ဓာကိုယ်မှ ပြောဆိုခြင်းနှင့် အပြုအမူကိုသတိထားကြရအောင်။ အတင်းအကျပ်စကားနှိုက်ထုတ်ရန်မလိုဘဲပေဖက်ပေး ခြင်းစသည်အသားချင်းထိသောအခွင့်အရေးကိုများများယူကြရအောင်။ ဦးစွာနွေးနွေးထွေးထွေးပွေပိုက်ကာ လုံခြုံစိတ်ချရမှုကို ပေးကြရအောင်။

- (၁) ကျောင်းနှင့်မူကြိုကိုမသွားချင်ဘဲ၊ အိမ်မှလဲမခွာလိုပါ။
- (၂) ညအိပ်မပျော်ပါ။ ညသန်းခေါင်တွင်ကြောက်လန့်ကာရုတ်တရက် နိုးလာသည်။ အိပ်ယာထဆီးသွားသည်။
- (၃) မိဘ၏အာရုံစူးစိုက်မှုရရန်လုပ်လိုက်၊ တွယ်ကပ်လိုက်လုပ်သည်။ ကလေးပြန်လုပ်ခြင်းလုပ်သည်။
- (၄) အခုချိန်ထိလုပ်နိုင်ခဲ့တာတွေကမလုပ်နိုင်တော့ဘဲ မိဘကိုချဲ့သည်။
- (၅) မတွေ့ရတော့သောအကျင့်များပြန်စလုပ်နေသည်။
- (၆) အမျိုးမျိုးသောခန္ဓာကိုယ်ရောဂါလက္ခဏာများကိုပြောသည်။
- (၇) တစ်ယောက်တည်းနေရတာကိုမကြိုက်ကာ အမှောင်ကိုကြောက်သည်။

သက်ကြီးရွယ်အို၏ အခြေအနေပြောင်းလဲမှုကိုလည်းဂရုစိုက်ကြရအောင်။

- (၁) အဆင်ပြေသလိုပုံပေါက်သော်လည်းတုံ့ပြန်မှု မသိသာဖြစ်နေသည်(ဝေဝဝါးဝါးမြင်ရသည်)။
- (၂) အာရုံကြောသည်ထိခိုက်လွန်ကာစိတ်တိုလွယ်နေသည်။
- (၃) အိပ်မပျော်ခြင်း အစရှိသည်

ထိခိုက်ခံစားခဲ့ရသူကိုပြုစုစောင့်ရှောက်ရန်အတွက် (အနီးနားမှလူများအား)

- (၁) ဘာပုံဖြစ်ဖြစ်နေနေအနားယူစေဖို့ကပထမအရေးကြီးဆုံးဖြစ်သည်။မလောဘဲနှင့်သေသေချာချာအနားယူ နိုင်ရန်စဉ်းစားကြရအောင်။ အထူးသဖြင့်အိပ်စက်ခြင်းသည် အရေးကြီးသည်။ ပုံမှန်ထက်ကိုလည်းများများအိပ်စေတာကောင်းတယ်လို့ပြောကြသည်။
- (၂) စိတ်ချလုံခြုံမှု၊စိတ်ချမှုကိုပေးဖို့အားထုတ်ကြရအောင်။
- (၃) ထိခိုက်နစ်နာသူသည်စိတ်အေးကာစိတ်ကိုစကားလုံးနှင့်ဖော်ပြနိုင်ပြီးစိတ်ခံစားချက်ကိုထုတ်ဖော်နိုင်ရန် တိတိတဆိတ်ပေါင်းစည်းနိုင်သောဝန်းကျင်ကိုပြုလုပ်ခြင်းသည်အရေးကြီးသည်။
- (၄) ထိခိုက်နစ်နာသူတစ်ယောက်ချင်း၏လိုအပ်ချက်နှင့် လှမ်းနှုန်းကိုချိန်ညှိကာစိတ်ကိုဆုပ်ကိုင်သွားကြရအောင်။စကားကိုနားထောင်ကာစိတ်ခံစားချက်ကိုအံ့ဒီအတိုင်း လက်ခံကြရအောင်။ လုံးဝမလောဘဲအေးအေးဆေးဆေးထိုလူရဲ့နှုန်းအတိုင်းနည်းနည်းချင်းစိတ်ခံစားချက်ကိုစကားတွေအနေနှင့်ထုတ်ဖော်စေကြရအောင်။ နိုက်နိုက်ချွတ်ချွတ်မေးမြန်းခြင်းများကို လုံးဝပြုလုပ်လို့မရပါ။
- (၅) ဖြေရှင်းတာမဟုတ်ဘဲစိတ်ကိုဝေမျှနိုင်သောအရာ၊အပြန်အလှန်လူသားအနေနှင့်ဆက်နွယ်နေသည်ဟူသော ယုံကြည်မှု၊တလုံးတစည်းတည်းဖြစ်သည်ဟုခံစားရခြင်းတို့ကိုခံစားရစေရန်သည် အဓိကကျကာအရေးကြီးသည်။ထို့ပြင်အလိုလျောက်ထွက်ပေါ်လာသည့်ခံစားချက်ကို မဖိနှိပ်ဘဲငိုလိုက်ရယ်လိုက်စိတ်ဆိုးလိုက်လုပ်လည်း ရတယ်လို့ပြောကြရအောင်။
- (၆) အခုအချိန်အထိမတွေ့ကြုံဖူးသည့်အမျိုးမျိုးသော ရောဂါလက္ခဏာနှင့်အခြေအနေသည်စိတ်ကို နာကျင်ထိခိုက်စေသော ဖိဆီးမှုအားတုံ့ပြန်မှုအနေနှင့် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသည်ဖြစ်ကာ မိမိသည်အားနည်းတာ ထူးဆန်းတာမဟုတ်သည်ကိုသိစေကာ မိမိကိုယ်ကို စနောက်သည့်အနေနှင့်အပြစ်တင်မလွန်စေရန်ပြောကြရအောင်။

- (၇) ပြန်လည်နလန်ထူခြင်းကိုယုံကြည်မှုသည်အရေးကြီး သည်။ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုကိုမဆုတ်မနစ်စွဲစွဲမြဲမြဲပြုလုပ် ခြင်းဖြင့် စိတ်ဒဏ်ရာသည်နည်းနည်းချင်းကုသနိုင်ကာ နောက်ဆုံးမှာတော့ ဆိုးဝါးသောအဖြစ်အပျက်၏ နာကျင်ဖွယ်မှတ်ဉာဏ်နှင့်စိတ်ခံစားမှု၏လွှမ်းမိုးခံရမှုအလဲထိုးခံရတာတွေပျောက်သွားမည်။ထိခိုက်နာကျင်ခံစားခဲ့ရသောအတွေ့အကြုံကိုစိတ်ထဲမှဖယ်ထုတ်နိုင်လာကာမိမိကိုယ်ကိုပြန်လည်လက်ခံနိုင်လာမည်။
- (၈) တစ်ယောက်တည်းပွေ့ပိုက်မထားဘဲ ပြုစုစောင့်ရှောက်မည့်သူများနှင့် ဆက်ဆံရေးယူရင်း စိတ်ခံစားချက်ဝေမျှကာ အပြန်အလှန်ကူညီကာ အပြန်အလှန်ပံ့ပိုးခြင်းကို အလေးထားကာ အပေါင်းအဖော်များနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကိုယူကာ အားစိုက်ထုတ်ကြရအောင်။



စိတ်ကိုနာကျင်ထိခိုက်စေသောဖိအားမှုအားတုံ့ပြန်မှုအား အလုပ်ခွင်အနေနှင့်ဖြေရှင်းချက်



(၁) အလုပ်ရှင်၏တာဝန်ဝတ္တရား

၁ အလုပ်ရှင်၏နားလည်မှုနှင့်သဘောထားအတိအလင်းကြေငြာချက်

အလုပ်ခွင်တွင်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစောင့်ရှောက်မှုကို ပြုလုပ်ရာတွင် [အလုပ်ခွင်တွင်အလုပ်သမား၏စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးမြှင့်တင်ရန်ပေါ်လစီ] ကိုအတိုင်းလိုက်၍ ဆောင်ရွက်ချက်ကို ပြုလုပ်ရမည်။ ဦးစွာအလုပ်ရှင်သည် အဆိုပါရည်ရွယ်ချက်အဓိပ္ပာယ်နှင့် အရေးကြီးမှုကိုနားလည်သဘောပေါက်ကာ အပေါ်အောက်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစောင့်ရှောက်မှု လုပ်ဆောင်ချက်ကိုဆက်လက်ဆောင်ရွက်ခြင်း သည် အရေးကြီးသည်။ [အလုပ်ခွင်အနေနှင့်ယခုအကြိမ်ကိစ္စအပေါ်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစောင့်ရှောက်မှုကိုပြုလုပ်မည်] ဆိုသောသဘောထားအတိအလင်းကြေငြာချက်ကို ပြုလုပ်ခြင်းသည်အသုံးဝင်သည်။

၂ သတင်းအချက်အလက်ဖော်ပြခြင်းနှင့်မျှဝေခြင်း

အလုပ်ခွင်တွင်သဘာဝဘေးနှင့်အမှုနှင့်ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်ကိုဖော်ပြပေးကာဆက်စပ်ဌာန တွင်သတင်းအချက်အလက်မျှဝေမှုကိုပြုလုပ်ရန် အရေးကြီးသည်။ ၎င်းကိစ္စသည်မလိုအပ်သော စိတ်မလုံခြုံမှုဖြစ်ပေါ်ခြင်းနှင့်ကောလဟာလပျံ့နှံ့မှုကိုကာကွယ်ရာတွင်အသုံးဝင်သည်။ ထို့ပြင်သဘာဝဘေးစသည်တို့၏အခြေအနေဖြစ်ပုံဖြစ်နည်းကို မှန်မှန်ကန်ကန် ဆက်လက်လက်ဆင့်ကမ်းကြရအောင်။

၃ လူ့စွမ်းအားအရင်းအမြစ်ကိုစီမံပြင်ဆင်မှုအသုံးချမှု

အလုပ်ခွင်တွင်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကူအညီနှင့်ပတ်သက် သောလူ့စွမ်းအားအရင်းအမြစ်ကိုစီမံပြင်ဆင်ကာအသုံးချပါ။ ဥပမာLine၏ထိန်းသိမ်းစောင့်ကြည့်သူ၊ လုပ်ငန်းကျန်းမာရေး ထိန်းသိမ်းမှုဝန်ထမ်းစသည့် တာဝန်များကို သတ်မှတ်ကာ တချိန်တည်းတွင် ဌာနအသီးသီးနှင့်ဆက်စပ်လုပ်ကိုင်နိုင်သောစနစ် တည်ဆောက်ရေးကိုသတိထားပါ။ ထို့ပြင် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရေးကောင်တာကို ထင်လင်းမြင်သာအောင်ပြုလုပ်ပြီးတတ်နိုင်သလောက်ပံ့ပိုးမှုပုံစံကိုလူသိများအောင်လုပ်ကြရအောင်။

၄ ဘေးအန္တရာယ်စီမံခန့်ခွဲရေးအသင်းဖွဲ့စည်းမှု

အန္တရာယ်ရှိသောအခြေအနေတွင်ဘေးအန္တရာယ်စီမံခန့်ခွဲရေးအသင်းကိုဖွဲ့စည်းခြင်းသည်လိုအပ်ကာလုပ်ငန်းဆရာဝန်သည်၎င်း၏အဓိကအနေနှင့်ဖြစ်သင့်သည်။ ထို့ပြင်အလုပ်ခွင်တွင် တာဝန်များကျန်းမာရေးကြီးကြပ်သူ သည်အဓိကတာဝန်ကိုထမ်းဆောင်ရန်မျှော်လင့်သည်။

ဘေးအန္တရာယ်စီမံခန့်ခွဲရေးအသင်းတွင်ကားမြန်ဆန်ကာသင့်တော်သောလုပ်ဆောင်မှုများဆောင်ရွက်နိုင်ရန်လမ်းညွှန်ကိုပြုလုပ်ထား

ပါ။ လုပ်ငန်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဝန်ထမ်းနှင့်ပူးပေါင်းမှုကို ထည့်သွင်းကြရအောင်။

၅ ပြင်ပအရင်းအမြစ်များကိုအကျိုးရှိရှိအသုံးပြုခြင်း

ပြင်ပအဖွဲ့အစည်းနှင့်စာချုပ်ချုပ်ဆိုကာအသုံးပြုခြင်းသည်အကျိုးရှိသော်လည်းစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှုအားလုံးကိုလွှဲပြောင်းတာဝန်ပေးအပ်ခြင်း မဟုတ်ဘဲ အလုပ်ခွင်တွင်းတွင် လုပ်နိုင်သောအရာနှင့် အလုပ်ခွင်ပြင်ပအရင်းအမြစ်ကိုသိသိသာသာခွဲခြားပါ။ အလုပ်ခွင်တွင်းအရင်းအမြစ်နှင့် အလုပ်ခွင်ပြင်ပ အရင်းအမြစ်သည် အပြန်အလှန် ဖြည့်စည်း ပြည့်စုံစေသောစနစ်ကို စဉ်းစားပါ။

(၂) ထိန်းသိမ်းစောင့်ကြည့်သူ၏တာဝန်ဝတ္တရား

၁ အလုပ်နှင့်ပတ်သက်သောစဉ်းစားမှု

နောက်တွင်ပြောသည့်အတိုင်းထိခိုက်နစ်နာသူဖြစ် သည့်လက်အောက်ငယ်သားသည်ဥပမာတစ်ချက်ကြည့်လိုက်ပါကနေကောင်းသကဲ့သို့ထင်ရသော်လည်းအတင်းကားရောဖိအားမှုဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်နေသည်ကိုခန့်မှန်းရ သောကြောင့်သတ်မှတ်ကာလတစ်ခုအားဖြည့်အနားယူမှုကိုယူစေတတ်ပုံကောင်းလိမ့်မည်။ ထို့အပြင် ပြန်ရောက်လာချိန်တွင် တောကာယကံရှင်နှင့် လုံလုံလောက်လောက်ဆွေးနွေးရင်းဖြည်းဖြည်းချင်း အလုပ်တာဝန်ကိုတိုးမြှင့်ပေးပါ

၂ လက်အောက်ငယ်သားအားစောင့်ရှောက်ခြင်း

လက်အောက်ငယ်သား၏စိတ်အပြောင်းအလဲပြောပုံ ဆိုပုံပြောင်းလဲမှုအပြုအမူပြောင်းလဲမှုကိုသတိထားပါ။ ထိုကဲ့သို့ပြောင်းလဲမှုအားသတိထားမိသောအဆင့်တွင် တိကျသောလုပ်ဆောင်မှုမပြုလုပ်ခင် ဦးစွာကတော့လုပ်ငန်းဆရာဝန်၊ ကျန်းမာရေးထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်သူစသည်ကျွမ်းကျင်သူများနှင့်တိုင်ပင်ပါ။ ထို့ပြင်ကာယကံရှင်သည်ဝန် ထုပ်ဝန်ပိုးကို မခံစားရစေရန်တည်ငြိမ်အေးဆေးသောစဉ်းစားမှု စသည်အရေးကြီးသည်။ ဒါ့အပြင်သင့်တော်သော ပြောဆိုမှုကိုပြုလုပ်ရန်အရေးကြီးသော်လည်း လုံးဝမလွန်ကျူးစေရန်ပြုလုပ်ပါ။ အမျိုးမျိုးသောသူတို့ထံမှစကား ပြောခံရပါကထိုကိစ္စကြောင့်ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးအနေနှင့်ခံစားရသူများရှိသောကြောင့် သတိထားပါ။

(၃) လုပ်ငန်းကျန်းမာရေးထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်သူ၏ တာဝန်ဝတ္တရား

၁ သတင်းအချက်အလက်ပေးအပ်ခြင်း

လုပ်ငန်းကျန်းမာရေးထိန်းသိမ်းမှုဝန်ထမ်း၏အရေးကြီး သောတာဝန် ဝတ္တရားသည်ကျန်းမာရေးသတင်းအချက် အလက်ထုတ်ဝေသော အရင်းအမြစ်ဖြစ်ရန်ဖြစ်သည်။ အမျိုးမျိုးသောနည်းလမ်းကိုအသုံးပြု ကာသင့်တော်သော သတင်းအချက်အလက်ဝေမျှမှုကိုပြုလုပ်ပါ။ အန္တရာယ်ရှိ သောအခြေအနေတွင်ကားသေချာပေါက်မတိကျသော အမျိုးမျိုးသောသတင်းများပျံ့နှံ့သည်များခဏခဏရှိသောကြောင့်တာဝန်ခံ မှုရှိသောဌာနမှသတင်းဖြန့်ဝေမှုသည် အရေးကြီးသည်။

ထို့အပြင်ပြန်လည်ရောက်ရှိပြီးနောက်တွင်တော့ကာယ ကံရှင်နှင့် ပြည့်ပြည့်ဝဝဆွေးနွေးပြီးဖြည်းဖြည်းချင်း အလုပ်တာဝန်ကိုတိုးမြှင့်ပါ။

၂ ကျန်းမာရေးနှင့်သက်ဆိုင်သောတစ်ဦးချင်းသတင်းအချက်အလက်တစုတစည်းတည်းထိန်းသိမ်းမှုအဓိက

လုပ်ငန်းကျန်းမာရေးထိန်းသိမ်းမှုဝန်ထမ်းသည်ကျန်းမာ ရေးနှင့် သက်ဆိုင်သောတစ်ဦးချင်းအချက်အလက်ကိုတစုတစည်းတည်းနှင့် ထိန်းသိမ်းသည့်ဗဟိုစနစ်ကိုပြုလုပ်သင့် သည်။ဆွေးနွေးမှုကောင်တာ သည်အများအပြားရှိပါက၎င်းကိစ္စသည်အထူးလိုအပ်သည်။တချိန် တည်းတွင် အလုပ်ခွင်တွင်အရင်းအမြစ်၏ဆက်စပ်မှုစနစ်ကိုတောင်း ဆိုနိုင်ပါသည်။ထို့ပြင်တစ်ဦးချင်းသတင်းအချက် အလက်ထိန်းသိမ်း မှုတွင်တော့ အလိုအလောက် သတိထားပါ။

၃ ပြင်ပဆေးကုသရေးအဖွဲ့၊ ဆွေးနွေးမှုအဖွဲ့နှင့် ဖွဲ့စည်းခ သောဆွေးနွေးရေး ကောင်တာစနစ်

အရင်တတည်းပြုလုပ်ခဲ့ပေမယ့်အပြင်ဆေးကုသရေး အဖွဲ့၊ ဆွေးနွေးမှုအဖွဲ့တို့နှင့်ဖွဲ့စည်းသောပူးပေါင်းဆွေးနွေး ရေးကောင်တာစ နစ်ကိုသေသေချာချာဆောင်ရွက်ပေးပါ။ ဤပူးပေါင်းမှုသည်နှစ်ဦး နှစ်ဖက်ရည်ရွယ်သည့်အရာ ဖြစ်ပြီးလုပ်ငန်းဆိုင်ရာစဉ်းစားမှုနှင့်ပတ် သက်ရှိအဓိက ဆေးကုသမှုမှသင့်လျော်တိကျသောလမ်းညွှန်မှုများ ကို ရယူပါ။

၄ ပြဿနာအတွက်သင့်တော်သောဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကဲ ဖြတ်မှုနှင့်လှုပ်ရှားမှုအစီအစဉ်ကိုရေးဆွဲခြင်း

ပြဿနာနှင့်ပတ်သက်ရှိကျွမ်းကျင်သူအနေနှင့်သင့် တော်သောဆေးဘက်ဆိုင်ရာအကဲဖြတ်မှုကိုလုပ်ဆောင် ကာအလုပ်သမားကိုယ်တို့

င်၊အခြေအနေပေါ်လိုက်၍ကား အဓိကဆေးကုသပေးသောဆရာဝန် နှင့်မိသားစုနှင့် ပူးပေါင်း၊ဆွေးနွေးရင်းသင့်တော်သောလှုပ်ရှားမှု အစီ အစဉ်ကို ရေးဆွဲပါ။

(၄) ဝန်ထမ်းရေးရာစီမံရေးတာဝန်ရှိသူ၏တာဝန် ဝတ္တရား

၁ လုပ်ငန်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဝန်ထမ်း၏အကဲ ဖြတ်မှုတွင်အခြေခံသောသင့်လျော်သည့်ဝန်ထမ်းရေး ရာ စီမံခန့်ခွဲမှု

လုပ်ငန်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုဝန်ထမ်း၏အကဲဖြတ် မှုအပေါ် မူတည်ကာစီမံခန့်ခွဲမှုစောင့်ကြည့်သူနှင့်ဆွေးနွေးကာသင့်တော်သော ဝန်ထမ်းရေးရာစီမံခန့်ခွဲမှုကိုပြုလုပ်ပါ။

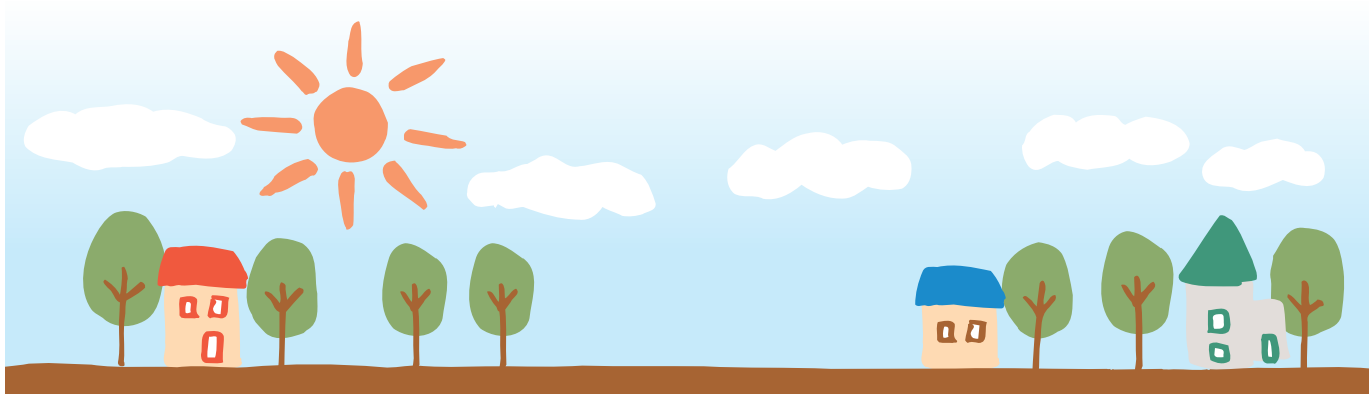
၂ အလုပ်ခွင်အာမခံ၊သက်မွေးလုပ်ငန်းအာမခံ

အလုပ်သမားသည်မလိုခြုံစိတ်မချမှုကိုအခံစားရဆုံးက တော့ အလုပ်ခွင်မည်သို့ဖြစ်မည်နည်း မိမိမည်သို့ဖြစ်မည် နည်းဖြစ်သည်။ သဘာဝဘေးနှင့်အမှုနှင့်ပတ်သက်သော ဖိဆီးမှုအပြင်အခြားသော စိတ်ပူပန်မှုအဓိကကြောင်း အရင်းကိုတတ်နိုင်သလောက်ဖယ်ရှားရန် သတိထားပါ။ အလုပ်ခွင်၊ကာယကံရှင်၏အလုပ်အာမခံနှင့်ပတ်သက် သောကတိစကားကိုပေးခြင်းသည်အရေးကြီးသည်။

၃ ဝန်ထမ်းရေးရာနှင့်ပတ်သက်သောဆွေးနွေးမှုကောင် တာ ဖွင့်လှစ်ခြင်း

၂ နှင့်ပတ်သက်သည်ဖြစ်ကာဝန်ထမ်းရေးရာတွင်ဆွေးနွေး မှုကောင်တာကိုဖွင့်လှစ်ခြင်းသည်လည်းနည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ပုံမှန်စီမံ ခန့်ခွဲရေးစောင့်ကြည့်သူကိုကြားခံကာ ဆွေးနွေးဖြစ်မည်ဟုစဉ်းစား နိုင်သော်လည်းတိုက်ရိုက် ဆွေးနွေးနိုင်သောကောင်တာသည်အသုံးဝင် သည်။

ထို့ပြင်လုပ်ငန်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ရေးဝန်ထမ်းနှင့် ပူးပေါင်း ကာကိုယ်စိတ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေကိုစစ် ဆေးရင်းပြုစုစောင့်ရှောက်မှုကိုဆက်လက် လုပ်ဆောင်သွား ကြရအောင်။



စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြုစုမှုအရေးပေါ်အခြေအနေဖြင့် ရှင်းမှု စနစ် ပြုလုပ်ခြင်း(အဆိုပါ ၁)



ပုံမှန်မဟုတ်သောအခြေအနေသည်လုပ်ငန်းပြင်ပတွင် ဖြစ်ပွားချိန်တွင်ပုံမှန်မဟုတ်သောအခြေအနေကိုတတ်နိုင် သရွေ့မြန်မြန်ဖြေရှင်းကာ သဘာဝဘေးနှင့်မှခင်းမဖြစ်ခင် အခြေအနေသို့ပြန်ရောက်စေခြင်းကိုအရေးပေါ်အခြေအနေဖြေရှင်းမှုဟုခေါ်သည်။ ဆိုးဝါးသောသဘာဝဘေးနှင့်အမှုနောက်ပိုင်းတွင်တော့ထိခိုက်နစ်နာသူနှင့်ပတ်သက်ဆက်နွယ်သူ၏ စိတ်အခြေအနေကိုအန္တရာယ်ရှိသောအခြေအနေမှသဘာဝဘေးနှင့်အမှုမဖြစ်ခင်အခြေအနေသို့ပြန် ရောက်အောင်ပြုလုပ်ရန်စနစ်ပြုလုပ်ခြင်းသည်အရေးကြီးသည်။ ဤအပိုင်းမှာတော့စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြုစုစောင့်ရှောက်မှုအနေနှင့်ဖြစ်သောအရေးပေါ်အခြေအနေဖြေရှင်းမှု စနစ်ပြုလုပ်ခြင်းကိုရှင်းပြပါမည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပြုစုစောင့်ရှောက်မှုသည်အတင်းအကျပ် မဖြစ်မနေလုပ်ရပါကအကျိုးသက်ရောက်မှုမရှိပါ။ ဦးစွာတော့ရည်ရွယ်သောအကျိုးဝင်သူ၏လိုအပ်ချက်ကိုဆုတ်ကိုင်နိုင်မှုသည်အရေးကြီးသည်။ အောက်ပါသည်ရည်ရွယ်သောအကျိုးဝင်သူ သပ်သပ်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရှောခဲ၏စွန့်စားမှုအမျိုးအစား ဥပမာဖြစ်သည်။ အန္တရာယ်တွေ့နိုင်ချေ ကြီးလျှင်ကြီးသကဲ့သို့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစောင့်ရှောက်မှု သည်မဖြစ်မနေလိုအပ်သည်။ ဆိုးဝါးသောဖြစ်ရပ်နှင့် ပတ်သက်မှုဒီဂရီနှင့်လိုက်၍ရည်ရွယ်သောအကျိုးဝင်သူ၏အန္တရာယ်တွေ့နိုင်ချေသည် ပြောင်းလဲမည် ဖြစ်သောကြောင့်သတိထားပါ။

	အန္တရာယ်တွေ့နိုင်ချေမြင့်မားမှု	အလယ်အလတ်အန္တရာယ်တွေ့နိုင်ချေ	အန္တရာယ်တွေ့နိုင်ချေနိမ့်ခြင်း
ထိခိုက်နစ်နာသူ	○		
သေဆုံးသွားသောထိခိုက်နစ်နာသူ၏ မိသားစု	○		
ထိခိုက်နစ်နာသူ၏မိသားစု		○	
ထိခိုက်နစ်နာသူ၏လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်		○*	
ထိခိုက်နစ်နာသူ၏စီမံခန့်ခွဲရေးစောင့်ကြပ်သူ		○	
ကူညီပံ့ပိုးရေးလုပ်ရှားမှုတာဝန်ကျသောလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်	○*		
ဝန်ထမ်းရေးရာအထွေထွေတာဝန်ခံ		○	
သာမန်ဝန်ထမ်း			○*

* သည်အောက်တွင်ဆောင်ရွက်ရန်ဥပမာကိုဖော်ပြထား ပါမည်။

အရေးပေါ်အခြေအနေဖြေရှင်းမှုစနစ်အနေနှင့် [အရေး ပေါ်အခြေအနေစီမံခန့်ခွဲရေးအသင်း၊ ဖွဲ့စည်းမှုကိုဆောင် ရွက်ကာသတင်းအချက်အလက်စုဆောင်းမှု၊ တာဝန်ရှိသူတာဝန်ခံကိုဆုံးဖြတ်ကာဆက်စပ်သောဝန်ထမ်းနှင့် ပူးပေါင်းသောဆောင်ရွက်မှုကို လုပ်သွားပါမည်။

အထက်ပါအတိုင်းအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ချေခွဲခြားမှုကိုပြုလုပ် ပြီးနောက်တွင်အသီးသီးသောအုပ်စုများအားပြုစုစောင့် ရှောက်ရေးနည်းလမ်းချိန်ကိုမူစသည်ကိုဆုံးဖြတ်မည်။ အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ချေအခြားဆောင်ရွက်မှုဥပမာကိုအောက် တွင်ဖော်ပြပါမည်။

(၁) အန္တရာယ်တွေ့နိုင်ချေနိမ့်သူတွင်ကား

ဆိုးဝါးသောကိစ္စ၏အကျိုးသက်ရောက်မှုကိုသိပ်မခံခဲ့ရ သောပုံမှန်အလုပ်သမားဖြစ်လည်းပတ်ဖိစသည်တွင်ကြား မြင်သောသတင်းသည်ဖိစီးမှုဖြစ်လာသည်ဆိုသည့်ကိစ္စများရှိသည်။ ကာကွယ်မှုအနေနှင့်သဘာဝဘေးနှင့် ကိစ္စတစ်ရပ်ရပ်ဖြစ်ပွားပြီးနောက်တွင် Hot Line၊ ကြေငြာသင်ပုန်း စသည်တို့ဖြင့် စိတ်ကိုနာကျင်ထိခိုက် စေသော စိတ်ဖိစီးမှုနှင့်ပတ်သက်သည့် သတင်းအချက်အလက်များကို ဝေမျှပေးခြင်းနှင့် ဆွေးနွေးမှု ကောင်တာများ မရှိမဖြစ် လိုအပ်ကောင်းလိုအပ်ပါလိမ့်မည်။

ထို့ပြင်ဆိုးဝါးသောဖြစ်ရပ်နောက်၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လွှမ်းမိုးမှုစသည်ကို ရှင်းပြသည့်လမ်းကမ်းစာစောင်ကို အလုပ်သမားအားပေးဝေခြင်းသည်လည်း ကောင်းလိမ့်မည်။

(၂) အလယ်အလတ်အန္တရာယ်တွေ့နိုင်ချေရှိသူတွင်ကား

သေဆုံးသွားသောထိခိုက်နစ်နာသူရှိခဲ့သည့်အလုပ်ခွင် တွင်ကား အလွန်ကြီးမားသောရှောခဲရနေလိမ့်မည်။ ကျန် ရစ်သူမိသားစုအား တိကျသောကူညီထောက်ပံ့မှုနှင့် အသုဘအခမ်းအနားတွင်ပါဝင်ခြင်းစသည်တို့သည် ရုတ်တရက် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ကို ဆုံးရှုံးလိုက်ရသောရှောခဲကို နှစ်သိမ့်ပေးရာတွင် ပထမခြေလှမ်းဖြစ်သည်။ အလုပ်ခွင်အနေနှင့်လည်းစတင်ဦးဆောင်ကာအားပေးကူညီပါ။ စီမံခန့်ခွဲမှုကြီးကြပ်သူသည်ခေါင်းဆောင်အနေနှင့်လှုပ်ရှားခြင်းစသည်ဌာနတွင်းအစည်းအဝေးတို့တွင် သဘာဝဘေးနှင့်အမှုနှင့်ပတ်သက်သောစိတ်ခံစားချက်နှင့် မိသားစုအားလုပ်ပေးချင်သောကိစ္စ စသည်တို့ကိုဆွေးနွေးတိုင်ပင်သောအချိန်ကိုပေးကြရအောင်။

(၃) အန္တရာယ်တွေ့နိုင်ချေမြင့်မားသူတွင်ကား

သဘာဝဘေးစသည်တို့ကြောင့်သေဆုံးသွားသည့်ထိ ခိုက်နစ်နာသူကိုတိုက်ရိုက်အတည်ပြုသူသည်အန္တရာယ် တွေ့နိုင်ချေမြင့်မားသည်ဟုဆိုနိုင်သည်။ ဤကဲ့သို့သောသူ တို့တွင်ကားသဘာဝဘေးစသည်၏ပုံပိုးထောက်ပံ့ခြင်းလှုပ်ရှားမှုသည်တဆင့်နိမ့်သွားကာပုံမှန်အလုပ်တွင် ပြန်မရောက်ခင်လေးတွင်အားထုတ်ကာပုံမှန်စိတ်ခံစားမှု ပြန်ရောက်သောကူညီပံ့ပိုးမှုသည်မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည်။ ဤအခြေအနေသည် ကူညီပံ့ပိုးရေးအသင်းအနေနှင့် ပတ်သက်သောသူများကို စုစည်းကာအုပ်စုအနေနှင့် အပြန်အလှန်၏ [စိတ်ခံစားချက်မျှဝေမှု] ကို ပြုလုပ်ခြင်းသည်အကျိုးသက် ရောက်မှုရှိပါသည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစောင့်ရှောက်မှုအရေးပေါ်အခြေအနေ ဖြေရှင်းရေးစနစ်ဖွဲ့စည်းခြင်း (အဆိုပါ ၂)

အထက်ပါအပြင်လိုအပ်ချက်ပေါ်မူတည်ကာအောက်ပါ မိန်းကလေး
ပိုင်းစပ်ဖွဲ့စည်းကာလုပ်ဆောင်ပါ။ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုသည်အတင်း
အကျပ်မလုပ်မနေလုပ်ရ ခြင်းမဖြစ်စေရန်သေသေချာချာစေ့စေ့စပ်
စပ် အစီအစဉ်တကျလုပ်ဆောင်ပါ။

(၁) Hot line(ဖုန်းဆွေးနွေးမှုကောင်တာ)ဖွင့်လှစ် စီစဉ်ခြင်း

၁ ကုမ္ပဏီတွင်း Hot line တပ်ဆင်မှု

အလုပ်ခွင်တွင်းတွင်သဘာဝဘေးနှင့်အမှုနှင့်ပတ်သက် သော
ရှာခံနှင့်စိတ်မလုံခြုံမှုကိုစိတ်ပေါ့ပေါ့ပါးပါးဆွေးနွေးနိုင်စေရန် Hot line
ကိုပြုလုပ်ပါ။ Hot line ကိုတပ်ဆင် သောအခြေအနေသည်အသုံးပြု
ချိန်၊အသုံးပြုချိန်ပြင်ပ၏ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းမှုကိုဆုံးဖြတ်ကာအလုပ်
သမားအား ရှင်းရှင်းလင်းလင်းဖော်ပြရန်လိုအပ်ပါသည်။ဖုန်းနှင့်မေး
လ်ဖြင့်သောဆွေးနွေးမှုတွင်တော့အကန့်အသတ်ရှိသော ကြောင့်
ရာဂါလက္ခဏာသည်ဆိုးဝါးသောအခြေအနေ၊ တနည်းအားဖြင့်တည်
ငြိမ်နေသော်လည်းဆွေးနွေးတိုင်ပင် မှုမဖြစ်မနေလိုအပ်သောအခြေ
အနေသည်ဆွေးနွေးရန် ဘုတ်ကင်ယူကာတွေ့ဆုံရန်ပြုလုပ်ကြရအောင်။

၂ ကုမ္ပဏီတွင်း Hot Line အသုံးပြုမှု

စာစောင်၏အဆုံးရှိစာရင်းကိုကိုးကားကာအလုပ်သမား အားလမ်း
ညွှန်ပါ။

(၂) ထိခိုက်နစ်နာသူအားအားပေးဆောင်ရွက်မှု

ထိခိုက်နစ်နာသူသည်နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝတွင်တော့ မဖြစ်ပွားနိုင်
သောအန္တရာယ်ကိုတွေ့ကြုံနေသည်။ပုံမှန်နေ့စဉ်အလုပ်ထဲပြန်ရောက်
အောင်မလုပ်ခင်တွင်ဒဏ်ရာ စသည်မရှိသောအခြေအနေတွင်လည်း
မိသားစုနှင့် အေးဆေးသောအချိန်ကိုယူကာအရင်တုန်းက နီးကပ်
သော ကိုယ်စိတ်အခြေအနေသို့ပြန်ရောက်ရန်

၁-၄ ပတ်အားလပ်ရက် ကိုပေးတာကောင်းပါလိမ့်မည်။

ထိခိုက်နစ်နာသူတွင်တော့ကျမ်းကျင်သောတိုင်ပင်ဆွေး နွေးပေးသူ
ကိုမိတ်ဆက်ကာ ကာယကံရှင်အတွက်လိုအပ် ချက်ပေါ်မူတည်၍
ဆွေးနွေးနိုင်သောဖွဲ့စည်းမှုစနစ်ကိုစီစဉ် ပေးထားလျှင်ကောင်းပါလိမ့်
မည်။

(၃) မိသားစုအားအားပေးဆောင်ရွက်မှု

သေဆုံးသွားသောထိခိုက်နစ်နာသူ၏မိသားစုအားစိတ် ပိုင်းဆိုင်
ရာစောင့်ရှောက်မှုသည် သဘာဝဘေးစသည်၏ အခင်းဖြစ်ရာနေရာ
သို့အတူသွားခဲ့သောကုမ္ပဏီမှဝန်ထမ်း မှပြုလုပ်သောကူညီမှုမှစ
တင်မည်။အခင်းဖြစ်ရာနေရာ လမ်းညွှန်မှုနှင့်ဆေးရုံစသည်တို့နှင့်
ညှိနှိုင်းပေးမှုအကူ အညီစသည်မှတစ်ဆင့် ၎င်းဝန်ထမ်းများနှင့်မိသားစု
သည် ဆိုးဝါးသောအဖြစ်အပျက်နောက်အတွေ့အကြုံကို ဝေမျှခဲ့
မည်မှာအသေအချာပင်ဖြစ်သည်။ အဆိုပါဝန်ထမ်းထဲမှ တစ်ယောက်
သည် မိသားစုအားကောင်တာအနေနှင့်ဖြစ် လာနိုင်ပါက မိသားစု
လည်းဖရုံဖရုံဖြစ်မှုသည်လျော့နည်းလာလိမ့်မည်။

လူပေါ်တွင်မူတည်သော်လည်းမိသားစု၏ရှေးခံရမှု သည်အခင်း
ဖြစ်ရာနေရာသို့ရောက်ပြီးနောက်သည်အကြီး မားဆုံးဖြစ်ကာအဲဒီ
နောက်အသုဘအခမ်းအနားနှင့် အာမခံလုပ်ထုံးလုပ်နည်းစသည့်လုပ်
ငန်းဆောင်တာတို့ ကြောင့်အလုပ်ရှုပ်ကာခဏတာသည် အာရုံခံစားထုံ
သွား သည့်အခြေအနေဆက်လက်ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။အမျိုးမျိုး သော
လုပ်ထုံးလုပ်နည်းနှင့်အသုဘအခမ်းအနားစသည်၏ ထောက်ပံ့မှုကို
စဉ်းစားသွားကြရအောင်။ ၎င်းတို့အားလုံး သောလုပ်ငန်းဆောင်တာပြီး
ဆုံးပြီးအနီးအနားသည် တိတ်ဆိတ်သွားပြီးနောက်ရှေးခံနှင့်ဝမ်းနည်း
မှုသည် ပြန်ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ လိုအပ်ချက်ပေါ်မူတည်ကာ တရားဝင်
စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာပညာရှင်၊ ဆွေးနွေးတိုင်ပင် ပေးသူကို မိတ်ဆက်ပေး
ခြင်းသည်ကောင်းလိမ့်မည်။

နောက်ပိုင်းလူနေမှုဘဝနှင့်ပတ်သက်သောထောက်ပံ့မှု အနေနှင့်ယခု
မှစ၍ကလေးကို တစ်ယောက်တည်းပြုစု စောင့်ရှောက်သွားရန်အ
တွက်သောကလေးပြုစုစောင့် ရှောက်မှုလမ်းညွှန်နှင့်အလုပ်ဝင်ရန်ကူညီ
ထောက်ပံ့မှု၊ စီးပွား ရေးဆိုင်ရာဆွေးနွေးပေးခြင်း စသည်သော
အထောက်အပံ့ သည်လိုအပ်ပါမည်။



(၄) သာမန်ဝန်ထမ်းအားအားပေးဆောင်ရွက်မှု

ဆိုးဝါးသောအဖြစ်အပျက်၏လွှမ်းမိုးမှုကိုသိပ်မခံခဲ့ရ သည့်ပုံမှန် အလုပ်မားဖြစ်လည်းသတင်းစာ၊တီဗီစသည်တို့ ၏သတင်းနှင့်ထိတွေ့ခြင်းသည်ဖိဆီးမှုဖြစ်စေသည့်အခါရှိသည်။ ထို့အပြင်အလုပ်နှင့် ခရီးသွားခြင်းများပါကမိသားစုမှစိတ်ပူပန်ကာစိတ်မအေးမချမ်းမှုဖြစ်သည် ဟုလည်း စဉ်းစားနိုင်သည်။

ထိုအရာများသည်စိတ်မအေးခြင်းနှင့်ဖိဆီးမှုအား Hot Lineနှင့်ကြေငြာသင်ပုန်းကြောင့်ဖြစ်သောစိတ်ကိုနာကျင် ထိခိုက်စေသောစိတ်ဖိဆီးမှုနှင့်ပတ် သက်သောသတင်း အချက်အလက်ပေးခြင်းနှင့်ဆွေးနွေးမှုကောင်တာသည် အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိပုံလိမ့်မည်။

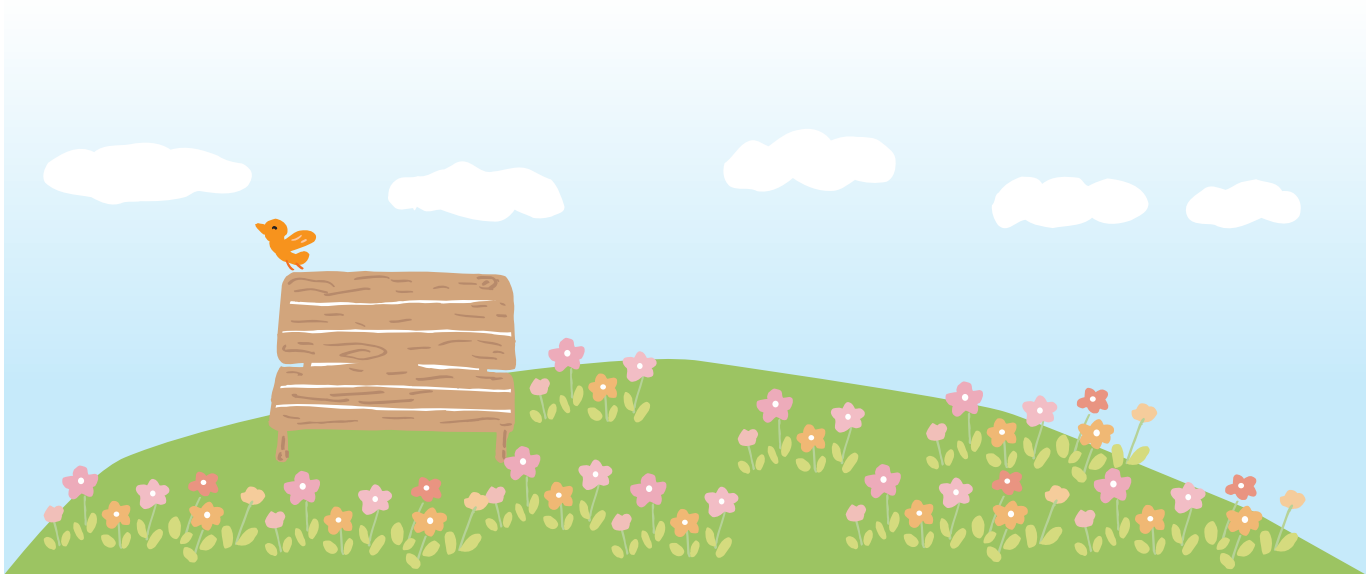
တဖန်ဆိုးဝါးသောအဖြစ်အပျက်နောက်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လွှမ်းမိုးမှုခံရခြင်းစသည်ကို ရှင်းပြသော လက်ကမ်းစာစောင်ကို ရိုက်နှိပ်ကာ အလုပ်သမားအား ပေးဝေခြင်းသည်လည်းကောင်းပါလိမ့်မည်။

(၅) စီမံခန့်ခွဲမှုကြီးကြပ်သူ၊ဝန်ထမ်းရေးရာတာဝန်ခံ တို့အား ပညာပေးခြင်း

သေဆုံးသွားသောထိခိုက်နစ်နာသူ၏မိသားစုအားစိတ် ပိုင်းဆိုင်ရာစောင့်ရှောက်မှုသည် သဘာဝဘေးစသည်၏ အခင်းဖြစ်ရာနေရာသို့ အတူသွားခဲ့သောကုမ္ပဏီမှဝန်ထမ်းမှပြုလုပ်သောကူညီမှုမှတစ်ဆင့်ဖြစ်သည်။ အခင်းဖြစ်ရာနေရာ လမ်းညွှန်မှုနှင့်ဆေးရုံစသည်တို့နှင့် ညှိနှိုင်းပေးမှုအကူ အညီစသည်မှတစ်ဆင့် ၎င်းဝန်ထမ်းများနှင့်မိသားစုသည် ဆိုးဝါးသောအဖြစ်အပျက်နောက်အတွေ့အကြုံကို ဝေမျှခဲ့မည်မှာအသေအချာပင်ဖြစ်သည်။ အဆိုပါဝန်ထမ်းထံမှ တစ်ယောက်သည် မိသားစုအားကောင်တာအနေနှင့်ဖြစ် လာနိုင်ပါက မိသားစုလည်းဖရုံဖရုံဖြစ်မှုသည်လျော့နည်းလာလိမ့်မည်။

လူပေါ်တွင်မူတည်သောလည်းမိသားစု၏ရှောခံရမှု သည်အခင်းဖြစ်ရာနေရာသို့ရောက်ပြီးနောက်သည်အကြီးမားဆုံးဖြစ်ကာအံ့ဒီနောက် အသုဘအခမ်းအနားနှင့် အာမခံလုပ်ထုံးလုပ်နည်းစသည့်လုပ်ငန်းဆောင်တာတို့ ကြောင့်အလုပ်ရှုပ်ကာခဏတာသည် အာရုံခံစားထုံသွားသည့်အခြေအနေဆက်လက်ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။အမျိုးမျိုး သောလုပ်ထုံးလုပ်နည်းနှင့်အသုဘအခမ်းအနားစသည်၏ ထောက်ပံ့မှုကိုစဉ်းစားသွားကြရအောင်။ ၎င်းတို့အားလုံး သောလုပ်ငန်းဆောင်တာပြီးဆုံးပြီး အနီးအနားသည် တိတ်ဆိတ်သွားပြီးနောက်ရှောခံနှင့်ဝမ်းနည်းမှုသည် ပြန်ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ လိုအပ်ချက်ပေါ်မူတည်ကာ တရားဝင်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပညာရှင်၊ ဆွေးနွေးတိုင်ပင် ပေးသူကို မိတ်ဆက်ပေး ခြင်းသည်ကောင်းလိမ့်မည်။

နောက်ပိုင်းလူနေမှုဘဝနှင့်ပတ်သက်သောထောက်ပံ့မှု အနေနှင့်ယခုမှစ၍ကလေးကို တစ်ယောက်တည်းပြုစု စောင့်ရှောက်သွားရန် အတွက်သောကလေးပြုစုစောင့် ရှောက်မှုလမ်းညွှန်နှင့်အလုပ်ဝင်ရန်ကူညီထောက်ပံ့မှု၊ စီးပွား ရေးဆိုင်ရာဆွေးနွေးပေးခြင်း စသည်သောအထောက်အပံ့ သည့်လိုအပ်ပါမည်။



(၆) အလုပ်ခွင်ပြင်ပဆေးကုသမှုအဖွဲ့၊ ဆွေးနွေးရေးအဖွဲ့နှင့် ပူးပေါင်းမှု

ဆေးနှင့်ဆွေးနွေးတိုင်ပင်မှုစသည်ဖြင့်ကုသမှုလိုအပ်သော အလုပ်သမားနှင့်မိသားစုအတွက်ကတော့ စာစောင်နောက်ဆုံးရှိစာရင်းပါ အလုပ်ခွင်ထိခိုက်မှုဆေးရုံ စသည်အလုပ်ခွင်ပြင်ပဆေးကုသရေးအဖွဲ့၊ ဆွေးနွေးရေးကောင်တာကိုဖိတ်ခေါ်ပါ။ ဤကဲ့သို့သောကျွမ်းကျင်သော ကုသမှုသည်ဆရာဝန်စသည်တို့နှင့်လိုက်လျောညီထွေ ဖြစ်မှုသည် အရေးကြီးသောကြောင့် ကာယကံရှင်၏ လိုအပ်ချက်နှင့် ကိုက်ညီသော ကုသမှုကို လုပ်ဆောင်နိုင်သော ၂- ၃နေရာသော ရွေးချယ်စရာ မှ ရွေးချယ်လျှင်ကောင်းသည်။

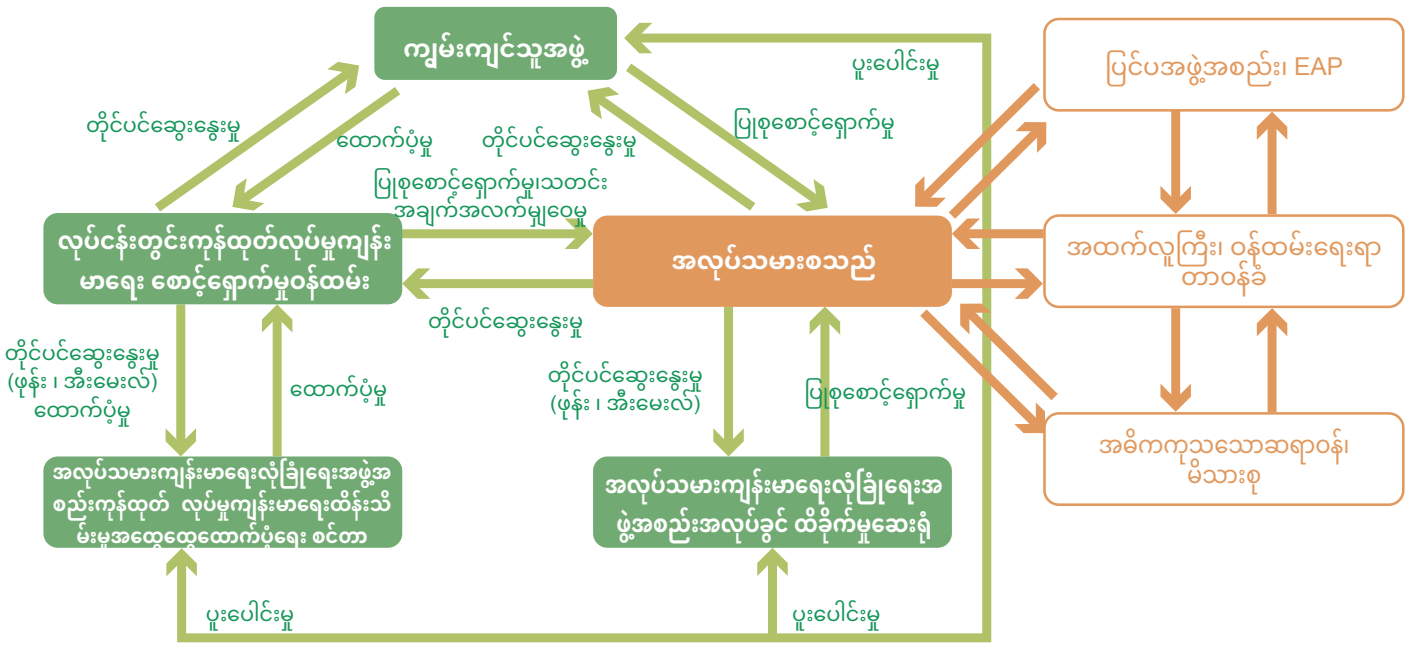
သဘာဝဘေးကျရောက်ချိန်အတွက် အရေးပေါ်အခြေ အနေဖြင့် ရှင်းမှုတွင် ရှုပ်ထွေးသောခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာမှု၊ အကဲဖြတ်မှုနှင့် အစီအစဉ်သည်မရှိမဖြစ်လိုအပ်သည်။ ဤအပိုင်းတွင်ပေးခဲ့သော အရေးပေါ်အခြေအနေ ဖြေရှင်းမှုကို ပြုလုပ်ရာတွင်သဘာဝဘေးကျရောက်ချိန် အတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစောင့်ရှောက်မှု (Critical Incidence

Stress Management: CISM) မှ ကျွမ်းကျင်သူ၏အကြံဉာဏ်သည်အသုံးဝင်သည်။ မြို့ရွာခရိုင်စီရင်စု၏လုပ်ငန်း ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အထွေထွေထောက်ပံ့ရေးစင်တာတွင်မေးမြန်းပါ။

ကိုးကားချက်တွင်အလုပ်ခွင်ပြင်ပထောက်ပံ့ရေးစနစ်ကို ဖော်ပြခဲ့ပါသည်(အောက်ပါပုံ)။



သဘာဝဘေးစသည်နှင့်တွေ့ကြုံခဲ့ရသည့်အလုပ်သမား၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစောင့်ရှောက်မှု အားထောက်ပံ့မှု အယူအဆပြပုံ



နောက်ဆုံးအနေနှင့်

ကူညီထောက်ပံ့မည့်သူသည်လည်းထိခိုက်နစ်နာသူဖြစ် လိုက်၊ဖိဆီးမှုခံနေရလိုက်ဖြစ်သည်လည်းရှိသည်။ မိမိတစ် ယောက်တည်းလည်း အဆင်ပြေသည်ဟု ယုံကြည်မှု မလွန်ကစေရန်၊ တို့ပြင်မဖြစ်နိုင်သည်ကို မလုပ်ရန် ဂရုပြုကြရအောင်။

ကူညီရေးစင်တာစသည်နှင့် ပတ်သက်၍ကတော့ မြို့ရွာခရိုင်စီရင်စု၏ လုပ်ငန်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အထွေထွေထောက်ပံ့ရေးစင်တာအပြင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးဆွေးနွေးမှုစင်တာ ဘုံDial (0570-064-556) သို့ စုံစမ်းမေးမြန်းပါ။

တစ်နိုင်ငံလုံးလုပ်ငန်းကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုစင်တာလမ်းညွှန် (တစ်နိုင်ငံလုံး ၄၇ခုသော မြို့ရွာခရိုင်စီရင်စု)

No.	ရိပ်သာနာမည်	စာတိုက်နံပါတ်	လိပ်စာ	ဖုန်းနံပါတ်
1	Hokkaido အလုပ်ခွင်ကျန်းမာရေး ပံ့ပိုးမှု စင်တာ	ဘက်စုံပုံ ၇ 060-0001	Presto 1·7 Bldg. 2F, 7-1 Kita 1 Jo Nishi, Chuo-ku, Sapporo-shi, Hokkaido	011-242-7701
2	Aomori အလုပ်ခွင်ကျန်းမာရေး ပံ့ပိုးမှု စင်တာ	ဘက်စုံပုံ ၇ 030-0862	Asahi Seimei Aomori Bldg. 8F, 2-20-3 Furukawa, Aomori-shi, Aomori	017-731-3661
3	Iwate အလုပ်ခွင်ကျန်းမာရေး ပံ့ပိုးမှု စင်တာ	ဘက်စုံပုံ ၇ 020-0045	Marios 14F, 2-9-1 Morioka Ekinishidori, Morioka-shi, Iwate	019-621-5366
4	Miyagi အလုပ်ခွင်ကျန်းမာရေး ပံ့ပိုးမှု စင်တာ	ဘက်စုံပုံ ၇ 980-6015	SS30 15F, 4-6-1 Chuo, Aoba-ku, Sendai-shi, Miyagi	022-267-4229
5	Akita အလုပ်ခွင်ကျန်းမာရေး ပံ့ပိုးမှု စင်တာ	ဘက်စုံပုံ ၇ 010-0874	Akita-ken General Health Center 4F, 6-6 Senshukubotomachi, Akita-shi, Akita	018-884-7771
6	Yamagata အလုပ်ခွင်ကျန်းမာရေး ပံ့ပိုးမှု စင်တာ	ဘက်စုံပုံ ၇ 990-0047	Shokuryo Kaikan 4F, 3-1-4 Hatagomachi, Yamagata-shi, Yamagata	023-624-5188
7	Fukushima အလုပ်ခွင်ကျန်းမာရေး ပံ့ပိုးမှု စင်တာ	ဘက်စုံပုံ ၇ 960-8031	NBF Unix Bldg. 10F, 6-6 Sakaemachi, Fukushima-shi, Fukushima	024-526-0526
8	Ibaraki အလုပ်ခွင်ကျန်းမာရေး ပံ့ပိုးမှု စင်တာ	ဘက်စုံပုံ ၇ 310-0021	Mito FF Center Bldg. 8F, 3-4-10 Minamimachi, Mito-shi, Ibaraki	029-300-1221
9	Tochigi အလုပ်ခွင်ကျန်းမာရေး ပံ့ပိုးမှု စင်တာ	ဘက်စုံပုံ ၇ 320-0811	MSC Bldg. 4F, 1-4-24 Odori, Utsunomiya-shi, Tochigi	028-643-0685
10	Gunma အလုပ်ခွင်ကျန်းမာရေး ပံ့ပိုးမှု စင်တာ	ဘက်စုံပုံ ၇ 371-0022	Gunma Medical Center Bldg. 2F, 1-7-4 Chiyodamachi, Maebashi-shi, Gunma	027-233-0026
11	Saitama အလုပ်ခွင်ကျန်းမာရေး ပံ့ပိုးမှု စင်တာ	ဘက်စုံပုံ ၇ 330-0064	Zendentsu Saitama Kaikan Akebono Bldg. 3F, 7-5-19 Kishicho, Urawa-ku, Saitama-shi, Saitama	048-829-2661
12	Chiba အလုပ်ခွင်ကျန်းမာရေး ပံ့ပိုးမှု စင်တာ	ဘက်စုံပုံ ၇ 260-0013	Nisshin Center 8F, 3-3-8 Chuo, Chuo-ku, Chiba-shi, Chiba	043-202-3639
13	Tokyo အလုပ်ခွင်ကျန်းမာရေး ပံ့ပိုးမှု စင်တာ	ဘက်စုံပုံ ၇ 102-0075	Nippon Seimei Sanbancho Bldg. 3F, 6-14 Sanbancho, Chiyoda-ku	03-5211-4480
14	Kanagawa အလုပ်ခွင်ကျန်းမာရေး ပံ့ပိုးမှု စင်တာ	ဘက်စုံပုံ ၇ 221-0835	6th Yasuda Bldg. 3F, 3-29-1 Tsuruyacho, Kanagawa-ku, Yokohama-shi, Kanagawa	045-410-1160
15	Niigata အလုပ်ခွင်ကျန်းမာရေး ပံ့ပိုးမှု စင်တာ	ဘက်စုံပုံ ၇ 951-8055	Asahi Seimei Niigata Bandaibashi Bldg. 6F, 2077 Ninocho, Ishizuechodori, Chuo-ku, Niigata-shi, Niigata	025-227-4411
16	Toyama အလုပ်ခွင်ကျန်းမာရေး ပံ့ပိုးမှု စင်တာ	ဘက်စုံပုံ ၇ 930-0856	Intec Bldg. 4F, 5-5 Ushijimashinmachi, Toyama-shi, Toyama	076-444-6866
17	Ishikawa အလုပ်ခွင်ကျန်းမာရေး ပံ့ပိုးမှု စင်တာ	ဘက်စုံပုံ ၇ 920-0024	Confidence Kanazawa 8F, 1-1-3 Sainen, Kanazawa-shi, Ishikawa	076-265-3888
18	Fukui အလုပ်ခွင်ကျန်းမာရေး ပံ့ပိုးမှု စင်တာ	ဘက်စုံပုံ ၇ 910-0006	Kato Bldg. 7F, 1-3-1 Chuo, Fukui-shi, Fukui	0776-27-6395
19	Yamanashi အလုပ်ခွင်ကျန်းမာရေး ပံ့ပိုးမှု စင်တာ	ဘက်စုံပုံ ၇ 400-0047	Yamanashi Medical Center 2F, 5-13-5 Tokugyo, Kofu-shi, Yamanashi	055-220-7020
20	Nagano အလုပ်ခွင်ကျန်းမာရေး ပံ့ပိုးမှု စင်တာ	ဘက်စုံပုံ ၇ 380-0935	Suzumasa Bldg. 2F, 1-16-11 Nakagoshjo, Nagano-shi, Nagano	026-225-8533
21	Gifu အလုပ်ခွင်ကျန်းမာရေး ပံ့ပိုးမှု စင်တာ	ဘက်စုံပုံ ၇ 500-8844	Daido Seimei Hirose Bldg. 8F, 6-16 Yoshinomachi, Gifu-shi, Gifu	058-263-2311
22	Shizuoka အလုပ်ခွင်ကျန်းမာရေး ပံ့ပိုးမှု စင်တာ	ဘက်စုံပုံ ၇ 420-0034	Sumitomo Life Shizuoka Tokiwacho Bldg. 9F, 2-13-1 Tokiwacho, Aoi-ku, Shizuoka-shi, Shizuoka	054-205-0111
23	Aichi အလုပ်ခွင်ကျန်းမာရေး ပံ့ပိုးမှု စင်တာ	ဘက်စုံပုံ ၇ 460-0004	Sakae Daiichi Seimei Bldg. 9F, 2-13 Shinsakaemachi, Naka-ku, Nagoya-shi, Aichi	052-950-5375
24	Mie အလုပ်ခွင်ကျန်းမာရေး ပံ့ပိုးမှု စင်တာ	ဘက်စုံပုံ ၇ 514-0003	Mie Medical Center 5F, 2-191-4 Sakurabashi, Tsu-shi, Mie	059-213-0711
25	Shiga အလုပ်ခွင်ကျန်းမာရေး ပံ့ပိုးမှု စင်တာ	ဘက်စုံပုံ ၇ 520-0047	Otsu Shochu Nissei Bldg. 8F, 1-2-22 Hamaotsu, Otsu-shi, Shiga	077-510-0770
26	Kyoto အလုပ်ခွင်ကျန်းမာရေး ပံ့ပိုးမှု စင်တာ	ဘက်စုံပုံ ၇ 604-8186	Urbanex Oike Bldg. East Bldg. 5F, 361-1 Umeiyacho, Oikesagaru, Kurumayamachidori, Nakagyo-ku, Kyoto-shi, Kyoto	075-212-2600
27	Osaka အလုပ်ခွင်ကျန်းမာရေး ပံ့ပိုးမှု စင်တာ	ဘက်စုံပုံ ၇ 540-0033	L·Osaka South Bldg. 9F, 2-5-3 Kokumachi, Chuo-ku, Osaka-shi, Osaka	06-6944-1191
28	Hyogo အလုပ်ခွင်ကျန်းမာရေး ပံ့ပိုးမှု စင်တာ	ဘက်စုံပုံ ၇ 651-0087	Geetex Ascent Bldg 8F, 6-1-20 Gokodori, Chuo-ku, Kobe-shi, Hyogo	078-230-0283
29	Nara အလုပ်ခွင်ကျန်းမာရေး ပံ့ပိုးမှု စင်တာ	ဘက်စုံပုံ ၇ 630-8115	Nara Kotsu Third Bldg. 3F, 1-1-32 Omiyacho, Nara-shi, Nara	0742-25-3100
30	Wakayama အလုပ်ခွင်ကျန်းမာရေး ပံ့ပိုးမှု စင်တာ	ဘက်စုံပုံ ၇ 640-8137	Wakayama Nisseki Kaikan Bldg. 7F, 2-1-22 Fukiage, Wakayama-shi, Wakayaman	073-421-8990
31	Tottori အလုပ်ခွင်ကျန်းမာရေး ပံ့ပိုးမှု စင်တာ	ဘက်စုံပုံ ၇ 680-0846	Tottori Ekimae Daiichi Seimei Bldg. 6F, 115-1 Ogimachi, Tottori-shi, Tottori	0857-25-3431
32	Shimane အလုပ်ခွင်ကျန်းမာရေး ပံ့ပိုးမှု စင်တာ	ဘက်စုံပုံ ၇ 690-0003	Matsue SUN Bldg. 7F, 477-17 Asahimachi, Matsue-shi, Shimane	0852-59-5801
33	Okayama အလုပ်ခွင်ကျန်းမာရေး ပံ့ပိုးမှု စင်တာ	ဘက်စုံပုံ ၇ 700-0907	Okayama Daiichi Seimei Bldg. 12F, 2-1-3 Shimoishii, Kita-ku, Okayama-shi, Okayama	086-212-1222
34	Hiroshima အလုပ်ခွင်ကျန်းမာရေး ပံ့ပိုးမှု စင်တာ	ဘက်စုံပုံ ၇ 730-0011	Gojinsha Hiroshima Kamiyacho Annex 5F, 11-13 Motomachi, Naka-ku, Hiroshima-shi, Hiroshima	082-224-1361
35	Yamaguchi အလုပ်ခွင်ကျန်းမာရေး ပံ့ပိုးမှု စင်တာ	ဘက်စုံပုံ ၇ 753-0051	Yamaguchi Kensetsu Bldg. 4F, 2-9-19 Asahidori, Yamaguchi-shi, Yamaguchi	083-933-0105
36	Tokushima အလုပ်ခွင်ကျန်းမာရေး ပံ့ပိုးမှု စင်တာ	ဘက်စုံပုံ ၇ 770-0847	Tokushima Medical Center 3F, 3-61 Saiwaicho, Tokushima-shi, Tokushima	088-656-0330
37	Kagawa အလုပ်ခွင်ကျန်းမာရေး ပံ့ပိုးမှု စင်တာ	ဘက်စုံပုံ ၇ 760-0050	Asahi Seimei Takamatsu Bldg. 3F, 2-1 Kameicho, Takamatsu-shi, Kagawa	087-813-1316
38	Ehime အလုပ်ခွင်ကျန်းမာရေး ပံ့ပိုးမှု စင်တာ	ဘက်စုံပုံ ၇ 790-0011	Matsuyama Chifune 454 Bldg. 2F, 4-5-4 Chifunemachi, Matsuyama-shi, Ehime	089-915-1911
39	Kochi အလုပ်ခွင်ကျန်းမာရေး ပံ့ပိုးမှု စင်တာ	ဘက်စုံပုံ ၇ 780-0850	General Relief Center 3F, 1-7-45 Marunouchi, Kochi-shi, Kochi	088-826-6155
40	Fukuoka အလုပ်ခွင်ကျန်းမာရေး ပံ့ပိုးမှု စင်တာ	ဘက်စုံပုံ ၇ 812-0016	Fukuoka Medical Center Bldg. 1F, 2-9-30 Hakataekiminami, Hataka-ku, Fukuoka-shi, Fukuoka	092-414-5264
41	Saga အလုပ်ခွင်ကျန်းမာရေး ပံ့ပိုးမှု စင်တာ	ဘက်စုံပုံ ၇ 840-0816	Saga Chuo Daiichi Seimei Bldg. 4F, 6-4 Ekiminamihonmachi, Saga-shi, Saga	0952-41-1888
42	Nagasaki အလုပ်ခွင်ကျန်းမာရေး ပံ့ပိုးမှု စင်တာ	ဘက်စုံပုံ ၇ 852-8117	Kenyusha Bldg. 3F, 3-5 Hiranomachi, Nagasaki-shi, Nagasaki	095-865-7797
43	Kumamoto အလုပ်ခွင်ကျန်းမာရေး ပံ့ပိုးမှု စင်တာ	ဘက်စုံပုံ ၇ 860-0806	Sumitomo Life Kumamoto Bldg. 3F, 9-24 Hanabatacho, Chuo-ku, Kumamoto-shi, Kumamoto	096-353-5480
44	Oita အလုပ်ခွင်ကျန်းမာရေး ပံ့ပိုးမှု စင်တာ	ဘက်စုံပုံ ၇ 870-0046	Ichigo Mirai Shinkin Bldg. 6F, 3-1 Niagemachi, Oita-shi, Oita	097-573-8070
45	Miyazaki အလုပ်ခွင်ကျန်းမာရေး ပံ့ပိုးမှု စင်တာ	ဘက်စုံပုံ ၇ 880-0024	Yano Sangyo Gion Bldg. 2F, 3-1 Gion, Miyazaki-shi, Miyazaki	0985-62-2511
46	Kagoshima အလုပ်ခွင်ကျန်းမာရေး ပံ့ပိုးမှု စင်တာ	ဘက်စုံပုံ ၇ 890-0052	Central Bldg. 4F, 25-1 Uenosocho, Kagoshima-shi, Kagoshima	099-252-8002
47	Okinawa အလုပ်ခွင်ကျန်းမာရေး ပံ့ပိုးမှု စင်တာ	ဘက်စုံပုံ ၇ 901-0152	Okinawa Industry Support Center 2F, 1831-1 Oroku, Naha-shi, Okinawa	098-859-6175



**လွတ်လပ်သော အုပ်ချုပ်ရေးဌာန အလုပ်သမား
ကျန်းမာရေးနှင့် လုံခြုံရေးအဖွဲ့**

**အလုပ်သမားများ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ စောင့်ရှောက်မှုနှင့်
အလုပ်ခွင် ကျန်းမာရေး ဦးစီးဌာန
အလုပ်ခွင် ကျန်းမာရေးဌာန**

1-1 Kizukisumiyoshi-cho, Nakahara-ku Kawasaki-shi, Kanagawa 211-0021, Japan

TEL 044(431) 8660 FAX 044(411)5531

Homepage: <https://www.johas.go.jp/sangyouhoken/tabid/649/Default.aspx>

ကြီးကြပ်ကွပ်ကဲ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သူ Ms. Yoshiko Koyama, Director, အလုပ်ခွင်
ကျန်းမာရေး ဘက်စုံပံ့ပိုးမှု စင်တာ