



ကလေးများနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေး ဒါက ပုံမှန်ဖြစ်စဉ်ပဲလား။

From the NATIONAL INSTITUTE of MENTAL HEALTH

ကလေးဘဝ စိတ်ကျန်းမာရေး

ကလေးတစ်ဦးကို ပြုစုပျိုးထောင်ရခြင်းသည် ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ အကောင်းဆုံးအခြေအနေများတွင်ပင် ၎င်းတို့၏ အပြုအမူနှင့် စိတ်ခံစားမှုများသည် မကြာခဏနှင့် လျင်မြန်စွာ ပြောင်းလဲနိုင်ပါသည်။ ကလေးများအားလုံးသည် တစ်ခါတစ်ရံတွင် ဝမ်းနည်းခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်း၊ စိတ်တိုလွယ်ခြင်း (သို့) ရန်လိုခြင်း ဖြစ်တတ်ပါသည် (သို့) ရံဖန်ရံခါတွင် ငြိမ်ငြိမ်ထိုင်ရန်၊ အာရုံစိုက်ရန် သို့မဟုတ် အခြားသူများနှင့် ထိတွေ့ဆက်ဆံရန် ခက်ခဲတတ်ပါသည်။ ကိစ္စအများစုတွင် ၎င်းတို့သည် ပုံမှန်ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုဆင့်များသာဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ထိုသို့သောအပြုအမူများသည် ကလေးအချို့တွင် ပို၍ပြင်းထန်သော ပြဿနာကို ညွှန်ပြနေနိုင်ပါသည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများသည် ကလေးဘဝတွင် စတင်ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ ဥပမာများတွင် စိုးရိမ်သောကဖြစ်သည့်ရောဂါများ၊ အာရုံစူးစိုက်မှုအားနည်းခြင်း/အတက်ကြွလွန်ရောဂါ (ADHD)၊ အော်တစ်ဇင် စပက်ထရမ်ရောဂါ၊ စိတ်ဓာတ်ကျရောဂါနှင့် အခြားသော စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာ ရောဂါများ၊ အစားအသောက်ပုံမှန်မှုများနှင့် ထိခိုက်မှုအပြီးဖြစ်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါ (PTSD) တို့ ပါဝင်ပါသည်။ ကုသမှုမခံယူပါက ဤစိတ်ကျန်းမာရေး အခြေအနေများသည် ကလေးများကို ၎င်းတို့၏ စွမ်းရည်အပြည့်အဝရရှိခြင်းမှ တားဆီးပေးနိုင်ပါသည်။ စိတ်ကျန်းမာရေး ကုသမှုကို ခံယူသော အရွယ်ရောက်ပြီးသူ အများအပြားသည် ၎င်းတို့၏ ကလေးဘဝတွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများ၏ သက်ရောက်မှုကို တွေးတောကာ အကူအညီ ပိုမိုမြန်မြန်ရယူလိုခဲ့ကြပါသည်။

အကူအညီရှာဖွေရယူရမည့်အချိန်

ကြီးပြင်းလာခြင်း၏ ပုံမှန်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်သည့် စိန်ခေါ်မှုရှိသော အပြုအမူများနှင့် စိတ်ခံစားမှုများနှင့် စိုးရိမ်ရမည့် အပြုအမူများနှင့် စိတ်ခံစားမှုများကြား ခြားနားချက်ကို သင်မည်ကဲ့သို့ သိနိုင်သနည်း။ ယေဘုယျအားဖြင့် သင့်ကလေး၏အပြုအမူသည် ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ် သို့မဟုတ် ထိုထက်ပိုကြာနေပါက၊ သင့်ကလေး သို့မဟုတ် သင့်မိသားစုကို စိတ်ဒုက္ခဖြစ်စေပါက သို့မဟုတ် ကျောင်းတွင်၊ အိမ်တွင် သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းများနှင့် သင့်ကလေး၏ လုပ်ဆောင်လှုပ်ရှားမှုကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေပါက အကူအညီရယူရန် စဉ်းစားပါ။ **သင့်ကလေး၏ အပြုအမူသည် မလုံခြုံပါက (သို့) သင့်ကလေးသည် ၎င်းတို့ကိုယ်ကိုယ် (သို့) အခြားသူတစ်ဦးကို ထိခိုက်အောင်လုပ်လိုကြောင်း ပြောဆိုပါက ချက်ချင်း အကူအညီရှာဖွေရယူပါ။**

- ငယ်ရွယ်သော ကလေးများသည် အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါက စိစစ်အကဲဖြတ်မှုနှင့် ကုသမှုမှ အကျိုးဖြစ်ထွန်းနိုင်ပါသည်-
- မကြာခဏ ဆိုးနွံသောအခါ (သို့) အချိန်အများစုတွင် အလွန်အမင်း ဒေါသထွက်လွယ်သောအခါ
 - ကြောက်ရွံ့မှုများ (သို့) စိုးရိမ်မှုများအကြောင်း မကြာခဏ ပြောသောအခါ
 - ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အကြောင်းရင်းမသိရှိဘဲ မကြာမကြာ ဗိုက်အောင့်ခြင်း (သို့) ခေါင်းကိုက်ခြင်းဖြစ်ကြောင်း ပြောသောအခါ
 - အမြဲလှုပ်ရှားနေပြီး တိတ်ဆိတ်စွာ မထိုင်နိုင်သောအခါ၊ ဗီဒီယိုကြည့်နေသောအခါ သို့မဟုတ် ဗီဒီယိုရိမ်း ကစားနေသောအခါမှလွဲ၍
 - အလွန်အိပ်သောအခါ (သို့) အလွန်နည်းစွာ အိပ်သောအခါ၊ အိပ်မက်ဆိုးများ မကြာမကြာ မက်သောအခါ (သို့) နှေးခင်းတွင် အိပ်ချင်မှုတူးဖြစ်သောအခါ
 - အခြားကလေးများနှင့် ဆော့ကစားရန် စိတ်မဝင်စားသောအခါ (သို့) သူငယ်ချင်းဖွဲ့ရန် ခက်ခဲသောအခါ
 - ပညာရေးတွင် အခက်တွေ့သောအခါ (သို့) လတ်တလောတွင် အဆင့်များကျလာခြင်းကို ကြုံတွေ့ရသောအခါ
 - ဆိုးရွားသည့်တစ်စုံတစ်ရာ ဖြစ်လာမည်ကို ကြောက်ရွံ့သဖြင့် ထပ်တလဲလဲ လုပ်သောအခါ (သို့) အကြိမ်များစွာ စစ်ဆေးသောအခါ

- အသက်ပိုကြီးသော ကလေးများနှင့် လူပျိုပေါက်အရွယ်များသည် အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါက စိစစ်အကဲဖြတ်မှုနှင့် ကုသမှုမှ အကျိုးဖြစ်ထွန်းနိုင်ပါသည်-
- ၎င်းတို့ နှစ်သက်လေ့ရှိသောအရာများတွင် စိတ်ဝင်စားမှု ပျောက်ဆုံးသောအခါ
 - စွမ်းအင်နည်းပါးသောအခါ
 - အလွန်အိပ်သောအခါ (သို့) အလွန်နည်းစွာ အိပ်သောအခါ (သို့) တစ်နေ့တာတစ်လျှောက် အိပ်ချင်မှုတူးဖြစ်သောအခါ
 - တစ်ဦးတည်း အချိန်ဖြုန်းခြင်းကို ပိုမိုလုပ်ပြီး သူငယ်ချင်းများ (သို့) မိသားစုနှင့် လူမှုရေးအရ ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုကို ရှောင်ရှားသောအခါ
 - လွန်ကဲစွာ စိတ်ချသောအခါ (သို့) အားကစားလုပ်သောအခါ (သို့) ဝိတ်တက်လာမည်ကို ကြောက်သောအခါ
 - မိမိကိုယ်မိမိ ထိခိုက်စေသော အပြုအမူများ လုပ်သောအခါ (၎င်းတို့၏ အသားရေကို ရှုစေခြင်း သို့မဟုတ် မီးရှို့ခြင်း ကဲ့သို့သော)
 - ဆေးလိပ်၊ အရက်သောက်သောအခါ သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေး သုံးသောအခါ
 - တစ်ဦးတည်းဖြစ်စေ၊ သူငယ်ချင်းများနှင့်ဖြစ်စေ အန္တရာယ်များသော (သို့) ဖျက်လိုဖျက်ဆီးဆန်သော အပြုအမူများ လုပ်သောအခါ
 - မိမိကိုယ်မိမိ အဆုံးစီရင်ရန် တွေးသောအခါ
 - အလွန်စွမ်းအင်မြင့်မားတက်ကြွသော အချိန်များနှင့် လှုပ်ရှားမှုများရှိပြီး ပုံမှန်ထက် အိပ်ချိန် အတော်ပိုနည်းနည်း လိုသောအခါ
 - တစ်စုံတစ်ယောက်က ၎င်း၏စိတ်ကို ထိန်းချုပ်ရန် ကြိုးစားနေသည်ဟုထင်ကြောင်း (သို့) အခြားသူများ မကြားနိုင်သည့်အရာများကို ၎င်းတို့ကြားရကြောင်း ပြောသောအခါ

သတိပေးလက္ခဏာများအကြောင်း www.nimh.nih.gov/children တွင် ပိုမိုလေ့လာပါ။

ချက်ချင်းအကူအညီ ရယူပါ

သင်၊ သင့်ကလေး (သို့) သင်သိသောသူတစ်ဦးသည် လက်ငင်း စိတ်ဒုက္ခ ရောက်နေပါက သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ကိုယ်ကိုယ် နာကျင်အောင်ပြုလုပ်ရန် တွေးနေပါက 911 သို့ခေါ်ဆိုပါ (သို့) နိုင်ငံတော် မိမိကိုယ်မိမိ အဆုံးစီရင်မှု တားဆီးရေး အသက်ကယ်လိုင်း ဖုန်းနံပါတ် 1-800-273-TALK (8255) သို့မဟုတ် TTY နံပါတ် 1-800-799-4TTY (4889) သို့ အခမဲ့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ သင်သည် အရေးပေါ်စာပို့လိုင်း (741741 သို့ HELLO ဟု ပို့ပါ) သို့ စာရိုက်ပို့နိုင်ပါသည် (သို့) နိုင်ငံတော် မိမိကိုယ်မိမိ အဆုံးစီရင်မှု တားဆီးရေး အသက်ကယ်လိုင်း ဝဘ်ဆိုက်ဖြစ်သည့် <https://suicidepreventionlifeline.org> သို့ သွားနိုင်ပါသည်။

မိဘများအတွက် ပထမခြေလှမ်းများ

သင့်ကလေး၏ စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် သင်စိုးရိမ်ပါက သင့်ကလေးနှင့် မကြာခဏ ထိတွေ့ဆက်ဆံတတ်သည့် အခြားသူများနှင့် စကားပြောဆိုခြင်းဖြင့် စတင်နိုင်ပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ကျောင်း၊ နေ့ကလေးထိန်းကျောင်း (သို့) ကစားကွင်းရှိ သင့်ကလေး၏အပြုအမူအကြောင်း ၎င်းတို့၏ဆရာကို မေးပါ။

သင့်ကလေး၏ ကလေးအထူးကုဆရာဝန် (သို့) ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးနိုင်ပြီး ကလေး၏အပြုအမူအပြင် အခြားသူများနှင့် စကားပြောဆိုခြင်းမှ သင်လေ့လာသိရှိထားသည့်အရာများအကြောင်း အသိပေးနိုင်ပါသည်။ ကလေးများကို ကုသရာတွင် အတွေ့အကြုံနှင့် ကျွမ်းကျင်မှုရှိသော စိတ်ကျန်းမာရေး ပညာရှင်တစ်ဦးထံ လွှဲပြောင်းပေးရန် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို သင်တောင်းဆိုနိုင်ပါသည်။ (ထပ်ဆောင်းအချက်အလက်များအတွက် စိတ်ကျန်းမာရေးပညာရှင်တစ်ဦး ရွေးချယ်ခြင်း အပိုင်းကို ကြည့်ပါ။)

စိတ်ကျန်းမာရေးပညာရှင်တစ်ဦး ရွေးချယ်ခြင်း

သင့်ကလေးအတွက် စိတ်ကျန်းမာရေးပညာရှင်တစ်ဦးကို ရှာဖွေသည့်အခါ သင့်ကလေး၏ ကလေးအထူးကုဆရာဝန်အား လွှဲပြောင်းပေးရန် တောင်းဆိုခြင်းဖြင့် သင်စတင်လိုပေမည်။ သင့်ဒေသရှိ ဝန်ဆောင်မှုပေးသူအား ရှာဖွေရာတွင် အကူအညီလိုအပ်ပါက သင်သည် ဆေးဝါးအလွဲသုံးစားမှုနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများ စီမံခန့်ခွဲရေး (SAMHSA) ကုသမှု လွှဲပြောင်းရေး အကူအညီလိုင်းဖြစ်သည့် 1-800-662-HELP (4357) သို့ ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။ စိတ်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများ ပေးအပ်သည့် နေရာများနှင့် အစီအစဉ်များကို စာရင်းပြုစုထားသည့် SAMHSA ၏ အွန်လိုင်း အပြုအမူဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးကုသမှုဝန်ဆောင်မှုများ ရှာဖွေပေးသည့် ဝဘ်ဆိုက် (<https://findtreatment.samhsa.gov>) တွင်လည်း ရှာဖွေနိုင်ပါသည်။ ကလေးများကို ကုသပေးရာတွင် အထူးသဖြင့် သင့်ကလေးတွင်ဖြစ်နေသော ပြဿနာများကို ကုသပေးရာတွင် လေ့ကျင့်သင်ကြားမှုနှင့် အတွေ့အကြုံများရှိသော စိတ်ကျန်းမာရေးပညာရှင်ကို ရှာဖွေရန် အထူးအရေးကြီးပါသည်။

သင့်ကလေး၏ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို မေးခွန်းများမေးခြင်းနှင့် အချက်အလက်များပေးခြင်းသည် သင့်ကလေး၏စောင့်ရှောက်မှုကို တိုးတက်စေနိုင်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် ဆွေးနွေးပြောဆိုခြင်းသည် ယုံကြည်မှုကို တည်ဆောက်ပေးပြီး ပိုမိုကောင်းမွန်သော ရလဒ်များ၊ အရည်အသွေး၊ ဘေးကင်းမှုနှင့် စိတ်ကျေနပ်မှုတို့ကို ရရှိစေပါသည်။ အလားအလာရှိသော ကုသမှုပေးသူများနှင့် တွေ့ဆုံသည့်အခါ သင်မေးနိုင်သော မေးခွန်းအချို့မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်-

- သုတေသနအရ အတည်ပြုပံ့ပိုးထားသော ကုသမှုနည်းလမ်းများကို သင်အသုံးပြုပါသလား။
- ကုသမှုတွင် မိဘများကို သင်ပါဝင်စေပါသလား။ ပါဝင်စေပါက မိဘများက မည်ကဲ့သို့ ပါဝင်သနည်း။
- ဆက်ရှင်တစ်ခုနှင့်တစ်ခုကြား “အိမ်စာ” များရှိမည်လား။
- တိုးတက်မှုကို မည်ကဲ့သို့ စိစစ်အကဲဖြတ်မည်နည်း။
- တိုးတက်မှုကို မည်မျှကြာလျှင် မြင်တွေ့ရရန် ကျွန်ုပ်တို့ မျှော်မှန်းနိုင်သနည်း။
- ကုသမှုသည် မည်မျှကြာမြင့်သင့်သနည်း။

သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးအပ်သူနှင့် စကားစတင်ပြောဆိုမှုအတွက် အိုင်ဒီယာများကို ရှာဖွေရန် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု သုတေသနနှင့် အရည်အသွေးအတွက် အေဂျင်စီ၏ ဝဘ်ဆိုက် (www.ahrq.gov/questions) နှင့် နိုင်ငံတော် စိတ်ကျန်းမာရေး အဖွဲ့အစည်း (NIMH) ဝဘ်ဆိုက် (www.nimh.nih.gov/talkingtips) သို့ သွားပါ။ အရည်အသွေးပြည့်စီသော စိတ်ကျန်းမာရေးပညာရှင်တစ်ဦးကို ရှာဖွေခြင်းအတွက် ထပ်ဆောင်းအချက်အလက်များကို www.nimh.nih.gov/findhelp တွင် ရရှိနိုင်ပြီး ဤအသိပညာပေးစာရွက်၏ နောက်ထပ်အချက်အလက်များနှင့် ရင်းမြစ်များ အပိုင်းတွင် ဖော်ပြထားသော အခြားအဖွဲ့အစည်းများမှတစ်ဆင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။



သင့်ကလေး၏ အပြုအမူကို စိစစ်အကဲဖြတ်ခြင်း

စိတ်ကျန်းမာရေးပညာရှင်တစ်ဦးက စိစစ်အကဲဖြတ်ခြင်းသည် သင့်ကလေး၏ အပြုအမူနောက်ခံရှိ ပြဿနာများကို ရှင်းလင်းစွာသိစေပြီး နောက်အဆင့်များအတွက် အာမခံချက် သို့မဟုတ် အကြံပြုချက်များကို ပေးနိုင်ပါသည်။ စိစစ်အကဲဖြတ်မှုတစ်ခုသည် သင့်ကလေး၏ အားသာချက်များနှင့် အားနည်းချက်များကို လေ့လာရန်နှင့် မည်သည့်ပံ့ပိုးမှုများသည် အထောက်အကူအဖြစ်ဆုံး ဖြစ်နိုင်သည်ကို ဆုံးဖြတ်ရန် အခွင့်အရေးပေးပါသည်။

ကလေးတစ်ဦး၏ စိတ်ကျန်းမာရေးကို ပြီးပြည့်စုံစွာ စိစစ်အကဲဖြတ်မှုတစ်ခုတွင် အောက်ပါတို့ပါဝင်သည်-

- ကလေး၏ ကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးမှုရာဇဝင်၊ စိတ်နေစိတ်ထား၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် မိသားစုနှင့် ဆက်ဆံရေး၊ ဆေးမှတ်တမ်း၊ စိတ်ဝင်စားမှုများ၊ စွမ်းရည်များနှင့် ယခင်ကုသမှုအားလုံးကို ဆွေးနွေးရန် မိဘများနှင့် တွေ့ဆုံမေးမြန်းမှု။ စိတ်ကျန်းမာရေးပညာရှင်အနေဖြင့် ကလေး၏လက်ရှိအခြေအနေတစ်ခုလုံးကို သိရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။ ဥပမာ- ကျောင်းများရှိ လတ်တလော အပြောင်းအလဲ၊ မိသားစုအတွင်း နာမကျန်းမှု သို့မဟုတ် ကလေး၏နေ့စဉ်ဘဝအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသော အခြားပြောင်းလဲမှု။
- စံပြုထားသော စာမေးပွဲများနှင့် အပြုအမူအပေါ် အစီရင်ခံချက်များ၊ လုပ်နိုင်စွမ်းများနှင့် အခက်အခဲများ ကဲ့သို့သော ကလေး၏ကျောင်းမှ အချက်အလက်များ စုဆောင်းရယူခြင်း။
- လိုအပ်ပါက ကလေးနှင့် တွေ့ဆုံမေးမြန်းမှုနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးပညာရှင်၏ စစ်ဆေးမှုနှင့် အပြုအမူဆိုင်ရာ လေ့လာတွေ့ရှိချက်များ

ကုသမှုရွေးစရာများ

စိတ်ကျန်းမာရေးပညာရှင်သည် ကလေး၏အပြုအမူက အိမ် သို့မဟုတ် ကျောင်းရှိ အပြောင်းအလဲများ (သို့) စိတ်ဖိစီးမှုများနှင့် ဆက်စပ်မှု ရှိ၊ မရှိ သို့မဟုတ် ကုသမှုခံယူရန် အကြံပြုလိုသော ရောဂါတစ်ခု၏ ရလဒ်ဟုတ်၊ မဟုတ်ကို ဆုံးဖြတ်ရာတွင် အကူအညီဖြစ်စေရန် စိစစ်အကဲဖြတ်မှုရလဒ်များကို ပြန်လည်သုံးသပ်ပါမည်။ အကြံပြုသော ကုသမှုများတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်နိုင်ပါသည်-

- **စိတ်ကုထုံး (“စကားပြောကုထုံး”)**။ သီးခြားရောဂါအခြေအနေများကို ဦးတည်ရည်ရွယ်သည့် စနစ်တကျရေးဆွဲထားသော စိတ်ကုထုံးများ အပါအဝင် စိတ်ကုထုံးနည်းလမ်းအမျိုးမျိုးရှိပါသည်။ စိတ်ကုထုံး အမျိုးအစားများအကြောင်း နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက် NIMH ဝဘ်ဆိုက်ဖြစ်သည့် www.nimh.nih.gov/psychotherapies သို့သွားပါ။ ကလေးများအတွက် ထိရောက်မှုရှိသော စိတ်ကုထုံးတွင် အောက်ပါတို့အမြဲတမ်း ပါဝင်သည်-

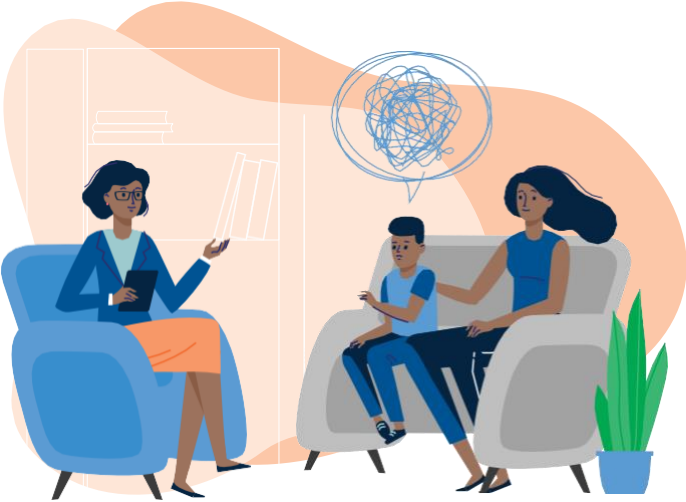
- ကုသမှုတွင် မိဘများ ပါဝင်မှု
- အိမ် (သို့) ကျောင်းတွင် ကျင့်သုံးရန် စွမ်းရည်များကို ကလေးအား သင်ကြားပေးခြင်း (ဆက်ရင်များအကြား “အိမ်စာများ”)
- အချိန်နှင့်အမျှ မှတ်သားထားသော တိုးတက်မှုကို တိုင်းတာခြင်းများ (အဆင့်သတ်မှတ်ချက် စကေးများနှင့် “အိမ်စာ” လုပ်ရာတွင် တိုးတက်မှုများ)

• **ဆေးဝါးသောက်သုံးမှု။** အရွယ်ရောက်ပြီးသူများနည်းတူ ကလေးများအတွက် အသုံးပြုသော ဆေးဝါးအမျိုးအစားသည် ရောဂါရှာဖွေတွေ့ရှိမှုအပေါ် မူတည်ပြီး စိတ်ကျဝေဒနာပျောက်ဆေးများ၊ စိတ်ကြွဆေးများ၊ စိတ်တည်ငြိမ်စေသောဆေးများ သို့မဟုတ် အခြားဆေးဝါးများ ပါဝင်နိုင်ပါသည်။ သီးခြားဆေးဝါးအမျိုးအစားများဆိုင်ရာ အထွေထွေအချက်အလက်များအတွက် www.nimh.nih.gov/medications သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။ ဆေးဝါးများကို စိတ်ကုထုံးနှင့် မကြာခဏ တွဲသုံးပါသည်။ တစ်ဦးထက်ပိုသော ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူ သို့မဟုတ် အထူးကုဆရာဝန်များ ပါဝင်ပါက အကောင်းဆုံးရလဒ်များရရှိရန် ကုသမှုအချက်အလက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ပါသည်။

• **မိသားစု ဆွေးနွေးတိုင်ပင်မှု။** ကုသမှုတွင် မိသားစုဝင်များကို ပါဝင်စေခြင်းသည် ကလေး၏ အခက်အခဲများသည် မိဘများ၊ မောင်နှမများနှင့် ဆက်ဆံရေးအပေါ် မည်သို့သက်ရောက်နိုင်ပုံကို နားလည်ရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

• **မိဘများအတွက် ပံ့ပိုးကူညီမှုများ။** လေ့ကျင့်သင်ကြားမှုနှင့် အခြားမိဘများနှင့် စကားပြောဆိုရန် အခွင့်အလမ်း ပါဝင်သော မိဘများအတွက် တစ်ဦးချင်းလိုက် သို့မဟုတ် အဖွဲ့လိုက် ဆွေးနွေးပွဲများသည် ကလေးကို ပံ့ပိုးကူညီရန်နှင့် ခက်ခဲသော အပြုအမူများကို အပြုသဘောဆောင်သော နည်းလမ်းဖြင့် စီမံခန့်ခွဲခြင်းအတွက် နည်းဗျူဟာအသစ်များ ပေးနိုင်ပါသည်။ ကုထုံးဆရာသည် ပြင်ဆင်ထားရှိမှုများနှင့်ပတ်သက်၍ ကျောင်းများနှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုပုံနှင့် ပူးပေါင်းလုပ်ကိုင်ပုံအတွက် မိဘများကို နည်းပြသင်ကြားပေးနိုင်ပါသည်။

သီးခြားရောဂါများအတွက် ကုသမှုရွေးစရာများအကြောင်း အချက်အလက်များ ရှာဖွေရန် NIMH ဝဘ်ဆိုက်ဖြစ်သည့် www.nimh.nih.gov/health သို့ သွားပါ။ သုတေသီများ သည် ကလေးဘဝ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများအတွက် ကုသမှုရွေးစရာအသစ်များကို ဆက်လက်ရှာဖွေနေပါသည်။ ဤအသိပညာပေးစာရွက်ရှိ ကလေးများအတွက် သုတေသနဆိုင်ရာ လေ့လာမှုတွင် ပါဝင်ခြင်း အပိုင်းသည် လက်တွေ့သုတေသနတွင် ပါဝင်ခြင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို ပေးပါသည်။



ကျောင်းနှင့် ပူးပေါင်းလုပ်ကိုင်ခြင်း

ကျောင်းတွင် အောင်မြင်မှုကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေသော အပြုအမူ သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိန်ခေါ်မှုများရှိနေသည့် ကလေးများသည် မသန်စွမ်းမှုရှိသည့် ကလေးများအပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းကို တားဆီးသည့် ဥပဒေအောက်တွင် ပြဋ္ဌာန်းထားသော အစီအစဉ်များ သို့မဟုတ် ပြင်ဆင်ထားရှိမှုများမှ အကျိုးကျေးဇူးများ ရရှိနိုင်ပါသည်။ သင့်ကလေး၏ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူများသည် ကျောင်းနှင့် သင်ဆက်သွယ်ပြောဆိုရာတွင် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။

ပထမအဆင့်အနေဖြင့် တစ်ဦးချင်းသီးသန့်ပညာရေးအစီအစဉ်ကဲ့သို့သော ပြင်ဆင်ထားရှိမှုများသည် သင့်ကလေးအတွက် သင့်လျော်မှုရှိမရှိ ကျောင်းကို မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။ ပြင်ဆင်ထားရှိမှုများတွင် ကလေးအား မှတ်စုမှတ်ရန်အတွက် အသံဖမ်းစက်တစ်ခု ပေးခြင်း၊ စာမေးပွဲအတွက် အချိန်ပိုပေးခြင်း (သို့) စိတ်အာရုံပြောင်းမှုကို လျော့ချရန် စာသင်ခန်းအတွင်း ထိုင်ခုံထားရှိပုံများကို ချိန်ညှိခြင်းကဲ့သို့သော အစီအမံများ ပါဝင်ပါသည်။ ပြင်ဆင်ထားရှိမှုများမှ အကျိုးအမြတ်ရရှိမည့် ကလေးများအတွက် ကျောင်းများက မည်သည်တို့ကို ပံ့ပိုးပေးနိုင်ကြောင်းနှင့် အချို့အခြေအနေတွင် မည်သည်တို့ကို ပံ့ပိုးပေးရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ မိဘများက ၎င်းတို့၏ကလေးအတွက် စိစစ်အကဲဖြတ်မှုနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများကို မည်သို့တောင်းဆိုနိုင်ကြောင်း အချက်အလက်ရင်းမြစ်များစွာရှိပါသည်။

- မိဘများအတွက် သင်တန်းနှင့် သတင်းအချက်အလက်စင်တာများနှင့် အသိုက်အဝန်း မိဘရင်းမြစ်စင်တာများသည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု တစ်ဝှမ်းတွင် ရှိပါသည်။ မိဘ အချက်အလက်များနှင့် ရင်းမြစ်များအတွက် စင်တာ ဝဘ်ဆိုက် (www.parentcenterhub.org/find-your-center) သည် ပြည်နယ်တစ်ခုစီရှိ စင်တာများကို ဖော်ပြထားပါသည်။
- အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု ပညာရေးဌာန ဝဘ်ဆိုက် (www.ed.gov) တွင် ကလေးတစ်ဦးစီ၏ လိုအပ်ချက်များအလိုက် လုပ်ဆောင်ထားသောနှင့် ၎င်းတို့ကို ကျောင်းတွင် အောင်မြင်အောင် ကူညီပေးရန် ရည်ရွယ်ထားသော ပြင်ဆင်ထားရှိမှုများကို ကလေးများကို ပေးအပ်ရန်အတွက် ယန္တရားများကို သတ်မှတ်ပေးသည့် ဥပဒေများအတွက် အသေးစိတ်အချက်အလက်များရှိပါသည်။ ယင်းဌာနတွင် မသန်စွမ်းသူများအတွက် ပညာရေး အက်ဥပဒေ ဝဘ်ဆိုက် (<https://sites.ed.gov/idea>) ရှိပြီး ၎င်း၏ နိုင်ငံသားအခွင့်အရေးဆိုင်ရာရုံး (www.ed.gov/about/offices/list/ocr/frontpage/pro-students/disability-pr.html) တွင် ကျောင်းကဲ့သို့သော အစိုးရအစီအစဉ်များတွင် မသန်စွမ်းမှုအခြေပြု ခွဲခြားဆက်ဆံမှုများကို တားမြစ်ထားသော အခြားဖက်ဒရယ်ဥပဒေများအတွက် အချက်အလက်များရှိပါသည်။
- နောက်ထပ်အချက်အလက်များနှင့် ရင်းမြစ်များ အပိုင်းတွင် ဖော်ပြထားသော အဖွဲ့အစည်းများစွာသည် ကျောင်းများနှင့် ပူးပေါင်းလုပ်ကိုင်ခြင်းအတွက် အချက်အလက်များအပြင် ကလေးများအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသော ရောဂါများအတွက် နောက်ထပ်အထွေထွေ အချက်အလက်များ ပေးအပ်ပါသည်။



နောက်ထပ်အချက်အလက်များနှင့် ရင်းမြစ်များ

သီးခြားရောဂါများအတွက် အချက်အလက်များကို NIMH ဝဘ်ဆိုက် (www.nimh.nih.gov/health) တွင် ရယူနိုင်ပါသည်။

အောက်ဖော်ပြပါ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် အေဂျင်စီများတွင် ကလေးဘဝ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများအတွက် ရောဂါလက္ခဏာများ၊ ကုသနည်းများနှင့် ကူညီပံ့ပိုးမှုဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ ရှိပါသည်။ အချို့က ကျောင်းများနှင့် ပူးပေါင်းလုပ်ကိုင်ရန်နှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ပညာရှင်များကို ရှာဖွေရန် လမ်းညွှန်ပေးပါသည်။ စေတနာ့ဝန်ထမ်းအဖွဲ့များတွင် ပါဝင်ခြင်းသည် အလားတူပြဿနာများကို ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနေသော အခြားမိဘများနှင့်ချိတ်ဆက်ရန်အတွက် လမ်းကြောင်းတစ်ခုပေးနိုင်ပါသည်။

ကျေးဇူးပြု၍ မှတ်သားပေးပါ- ဤရင်းမြစ်စာရင်းကို

သတင်းအချက်အလက်ဆိုင်ရာ ရည်ရွယ်ချက်များအတွက်သာ ပေးအပ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းတွင် အလုံးစုံမပါဝင်သည့်အပြင် NIMH၊ နိုင်ငံတော် ကျန်းမာရေး အဖွဲ့အစည်းများ (NIH)၊ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု ကျန်းမာရေးနှင့် လူသားဝန်ဆောင်မှုဌာန သို့မဟုတ် အမေရိကန်အစိုးရ၏ အားပေးထောက်ခံချက်ကိုလည်း မရရှိထားပါ။

- American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, Facts For Families Guide (www.aacap.org/FFF)
- Association for Behavioral and Cognitive Therapies (www.abct.org)
- Centers for Disease Control and Prevention, Children's Mental Health (www.cdc.gov/childrensmentalhealth)
- Child Mind Institute (<https://childmind.org/topics-a-z>)
- Mental Health America (www.mhanational.org)
- National Alliance on Mental Illness (www.nami.org)
- National Association of School Psychologists (www.nasponline.org/resources-and-publications/families-and-educators)
- National Federation of Families (www.ffcmh.org)
- Society of Clinical Child and Adolescent Psychology, Effective Child Therapy (<https://effectivechildtherapy.org>)
- StopBullying.gov (www.stopbullying.gov)

ကလေးများအပေါ်သက်ရောက်မှုရှိသော

ရောဂါများကို သုတေသနလုပ်ခြင်း

NIMH သည် ကလေးဘဝတွင် ဖြစ်ပွားသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါများကို ရှာဖွေထုတ်ဖော်ရန်နှင့် ကုသရန် နည်းလမ်းအသစ်များနှင့် တိုးတက်သော နည်းလမ်းများကို ရှာဖွေရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေရန် သုတေသနများ လုပ်ဆောင်ပြီး ကူညီပံ့ပိုးပေးပါသည်။ ဤသုတေသနတွင် မျိုးရိုးဗီဇ၊ အတွေ့အကြုံ၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ပတ်သက်သည့်အရာများ အပါအဝင် အန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သော အချက်များပါဝင်ပြီး ၎င်းတို့သည် ဤရောဂါများ မည်သို့ဖြစ်ပေါ်လာပုံနှင့် ၎င်းတို့ကို မည်သို့စောစီးစွာသိရှိနိုင်ပုံကို သဲလွန်စေပေးနိုင်ပါသည်။

NIMH သည် အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ကုထုံးဆိုင်ရာနှင့် ဆေးဝါးဖြင့် ကုသမှုများအပါအဝင် ကူညီဆောင်ရွက်မှုအသစ်များကို ဖော်ထုတ်စမ်းသပ်ရန် ကြိုးပမ်းမှုများကိုလည်း ပံ့ပိုးပေးပါသည်။ သုတေသီများသည် ကလေးဘဝတွင် ကုသခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများသည် လူပျိုပေါက်အရွယ်နှင့် လူကြီးအရွယ်အထိ ဆက်လက်ရှိမရှိ ဆုံးဖြတ်နိုင်ရန် ကြိုးပမ်းနေပါသည်။

ကလေးများအတွက် သုတေသနဆိုင်ရာ လေ့လာမှုတွင် ပါဝင်ခြင်း

ကလေးများသည် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများမဟုတ်သော်လည်း အရွယ်ရောက်ပြီးသူများတွင်သာ စမ်းသပ်ပြီးသော ဆေးဝါးနှင့် ကုသမှုများကို မကြာခဏ ခံယူရလေ့ရှိသည်။ သုတေသနပြုချက်များအရ အရွယ်ရောက်ပြီးသူများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက ကလေးများသည် ဆေးဝါးများနှင့် ကုသမှုများအပေါ် တုံ့ပြန်ပုံမှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရပါ မတူကြပေ။ ကလေးများအတွက် အကောင်းဆုံးကုသမှုများရရှိရန် နည်းလမ်းမှာ ၎င်းတို့အတွက် အထူးသီးသန့်ပြုလုပ်ထားသော သုတေသနပြုခြင်းပင်ဖြစ်သည်။

NIMH နှင့် နိုင်ငံတစ်ဝှမ်းရှိ သုတေသီများသည် လူနာများနှင့် ကျန်းမာသော စေတနာ့ဝန်ထမ်းများအပေါ် လက်တွေ့စမ်းသပ်မှုများ ပြုလုပ်ပါသည်။ လက်တွေ့စမ်းသပ်မှုများ၊ ၎င်းတို့၏ အကျိုးကျေးဇူးများနှင့် အန္တရာယ်များအကြောင်းနှင့် သင့်ကလေးအတွက် သင့်လျော်မှုရှိမရှိတို့ကို သင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးသူနှင့် ဆွေးနွေးပါ။ လက်တွေ့သုတေသနအကြောင်းနှင့် နိုင်ငံတစ်ဝှမ်းတွင် ပြုလုပ်နေသည့် လက်တွေ့စမ်းသပ်မှုများကို မည်သို့ရှာဖွေရမည်အကြောင်း နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက် www.nimh.nih.gov/clinicaltrials သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

နောက်ထပ်အချက်အလက်များအတွက်

MedlinePlus (နိုင်ငံတော်ဆေးတိုက်) <https://medlineplus.gov>
(En español: <https://medlineplus.gov/spanish>)
ClinicalTrials.gov www.clinicaltrials.gov
(En español: <https://salud.nih.gov/investigacion-clinica>)

National Institute of Mental Health
သိပ္ပံပညာ၊ စီမံကိန်းနှင့် ဆက်သွယ်ရေးသိပ္ပံ စာရေးသားမှုရုံး၊ စာနယ်ဇင်းနှင့် ဖြန့်ဝေရေးဌာနခွဲ
ဖုန်း- 1-866-615-6464
အီးလေးလ်- nimhinfo@nih.gov
www.nimh.nih.gov

ပြန်လည်ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေမှုများ

ဤထုတ်ဝေမှုသည် အများပိုင်ဖြစ်ပြီး ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ ပြန်လည်ထုတ်လုပ်နိုင် (သို့) ကူးယူနိုင်ပါသည်။ NIMH ကို ရင်းမြစ်အဖြစ် ကိုးကားပေးပါက ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။ NIMH ထုတ်ဝေချက်များ အသုံးပြုခြင်းအကြောင်း ပိုမိုလေ့လာလိုပါက www.nimh.nih.gov/reprints သို့ သွားပါ။