



ကလေးများနှင့် လူပျိုပေါက်အရွယ်များ စိတ်တုန်လှုပ်ဖွယ်ဖြစ်ရပ်များကို ရင်ဆိုင်ကျော်ဖြတ်နိုင်စေရန် ကူညီပေးခြင်း

နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း ကလေးများနှင့် လူပျိုပေါက်အရွယ်များသည် ဘေးအန္တရာယ်များနှင့် အခြားစိတ်တုန်လှုပ်ဖွယ်ဖြစ်ရပ်များကို တွေ့ကြုံခံစားနေကြရသည်။ လူငယ်များအနေဖြင့် ဤအတွေ့အကြုံများကို ရင်ဆိုင်ကျော်ဖြတ်ရာတွင် မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် ယုံကြည်ရသော လူကြီးများသည် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်ပါသည်။

ကလေးများနှင့် လူပျိုပေါက်အရွယ်များသည် စိတ်တုန်လှုပ်ဖွယ်ဖြစ်ရပ်များအပေါ်မည်ကဲ့သို့ တုံ့ပြန်ပါသနည်း။

သဘာဝဘေးအန္တရာယ်၊ အကြမ်းဖက်မှု သို့မဟုတ် ပြင်းထန်သော မတော်တဆမှုကဲ့သို့သော စိတ်တုန်လှုပ်ဖွယ်ဖြစ်ရပ်တစ်ခုကို တွေ့ကြုံခံစားရပြီးနောက် သို့မဟုတ် မျက်မြင်တွေ့ပြီးနောက် တုံ့ပြန်မှုအမျိုးမျိုးရှိခြင်းသည် ကလေးများနှင့် လူပျိုပေါက်အရွယ်များအတွက် ပုံမှန်ဖြစ်သည်။

အသက်မည်မျှပင်ရှိစေ ကလေးများနှင့် လူပျိုပေါက်အရွယ်များ လုပ်တတ်သည်များ-

- ဗိုက်နာခြင်း (သို့) ခေါင်းကိုက်ခြင်းကဲ့သို့သော ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများရှိကြောင်း တိုင်ကြားခြင်း။
- အိပ်မက်ဆိုးများမက်ခြင်း (သို့) အိပ်ရာဝင်ရန် ငြင်းဆန်ခြင်းအပါအဝင် အခြားအအိပ် ပြဿနာများ။
- အာရုံစူးစိုက်ရန်အခက်တွေ့ခြင်း။
- ပုံမှန်အားဖြင့် ၎င်းတို့ နှစ်သက်သော လှုပ်ရှားမှုများတွင် စိတ်ဝင်စားမှု ပျောက်ဆုံးခြင်း။
- အနာတရဖြစ်မှုများ (သို့) သေဆုံးမှုများကို မတားဆီးခဲ့သည့်အတွက် အပြစ်ခံစားရခြင်း။
- လက်စားချေရန် အတွေးများရှိခြင်း။

ကလေးငယ်များ (5 နှစ်နှင့်အောက်) လုပ်တတ်သည်များ-

- စောင့်ရှောက်သူများအပေါ် တွယ်တာခြင်း နှင့်/သို့မဟုတ် ငိုယိုပြီး မျက်ရည်ဝဲခြင်း။
- ဆိုးနွဲ့ခြင်း (သို့) စိတ်တိုလွယ်ခြင်း (သို့) နှောင့်ယှက်ခြင်း။
- အိပ်ရာပေါ်သေးပေါက်ချခြင်းနှင့် လက်မစုပ်ခြင်းကဲ့သို့သော အပြုအမူများကို ရုတ်တရက် ပြန်လုပ်ခြင်း။
- ပိုမိုကြောက်ရွံ့မှုကို ပြခြင်း (ဥပမာ- အမှောင်၊ မကောင်းဆိုးဝါးများ သို့မဟုတ် တစ်ဦးတည်းရှိခြင်းကို ကြောက်ရွံ့မှု)
- စိတ်တုန်လှုပ်ဖွယ်ဖြစ်ရပ်၏ အပိုင်းအချို့ကို လုပ်တမ်းကစားမှုတွင် ထည့်သွင်းခြင်း။

ပိုကြီးသော ကလေးများ (6 နှစ်နှင့်အထက်) နှင့် လူပျိုပေါက်အရွယ်များ လုပ်တတ်သည်များ-

- ကျောင်းတွင် ပြဿနာများရှိခြင်း။
- မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းများထံမှ အနေဝေးခြင်း (သို့) သီးခြားခွဲနေခြင်း။
- ဖြစ်ရပ်ကို ပြန်သတိရစေသည့်အရာများကို ရှောင်ခြင်း။
- မူးယစ်ဆေး၊ အရက်သေစာ (သို့) ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း
- နှောင့်ယှက်ခြင်း၊ လေးစားမှုမရှိခြင်း (သို့) ဖျက်လိုဖျက်ဆီးလုပ်ခြင်း။
- ဒေါသထွက်ခြင်း (သို့) မုန်းတီးခြင်း။

ဤတုံ့ပြန်မှုများစွာသည် ပုံမှန်ဖြစ်ပြီး အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ လျော့နည်းသွားပါမည်။ အဆိုပါလက္ခဏာများသည် တစ်လထက် ပိုကြာကြာ ဖြစ်ပါက မိသားစုသည် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူထံ သွားပြသင့်ပါသည်။



လူကြီးများက ကူညီပေးရန် ဘာများလုပ်ပေးနိုင်သလဲ။

လူကြီးများက စိတ်တုန်လှုပ်ဖွယ်ဖြစ်ရပ်အပေါ် တုံ့ပြန်ပုံသည် ကလေးများနှင့် လူပျိုပေါက်အရွယ်များက စိတ်တုန်လှုပ်ဖွယ်ဖြစ်ရပ်အပေါ် တုံ့ပြန်ပုံအပေါ် အလွန်လွှမ်းမိုးမှုရှိပါသည်။ စောင့်ရှောက်ပေးသူများနှင့် မိသားစုဝင်များသည် ၎င်းတို့၏ ကိုယ်ပိုင်ရင်ဆိုင်နိုင်စွမ်းကို ပံ့ပိုးပေးသည့် အဆင့်များကို လုပ်ဆောင်သောအခါ အခြားသူများအတွက် ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ စောင့်ရှောက်ပေးနိုင်ပါသည်။

စောင့်ရှောက်ပေးသူများနှင့် မိသားစုဝင်များသည် လုံခြုံပြီး ပံ့ပိုးမှုရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်ဖန်တီးခြင်း၊ တတ်နိုင်သမျှ စိတ်ငြိမ်သက်စွာနေခြင်းနှင့် စိတ်ဖိစီးစေသည့်အရာများကို လျှော့ချခြင်းဖြင့် ကူညီပေးနိုင်ပါသည်။ ကလေးများနှင့် လူပျိုပေါက်အရွယ်များအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ မိသားစုဝင်များက ၎င်းတို့ကို ချစ်ကြောင်းနှင့် ၎င်းတို့ကို ဂရုစိုက်ရန် အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်မည်ဖြစ်ကြောင်း သိရှိရန်လိုအပ်ပါသည်။

ဆောင်ရန်-

- ကလေးများနှင့် လူပျိုပေါက်အရွယ်များ လုံခြုံကြောင်းနှင့် ၎င်းတို့၏ အခြေခံလိုအပ်ချက်များကို ဖြည့်ဆည်းပေးကြောင်း သေချာစေခြင်း။
- ၎င်းတို့ကို ဝမ်းနည်းခွင့် (သို့) ငိုခွင့်ပေးခြင်း။
- အဖြစ်အပျက်နှင့် ၎င်းတို့၏ စိတ်ခံစားချက်များအကြောင်း ပြောခွင့်၊ ရေးခွင့် (သို့) ပုံဆွဲခွင့်ပေးခြင်း။
- စိတ်တုန်လှုပ်ဖွယ် ဖြစ်ရပ်များအကြောင်း ထပ်တလဲလဲ သတင်းတင်ပြချက်များကို ၎င်းတို့တွေ့မြင်ခြင်းအား ကန့်သတ်ခြင်း။
- ၎င်းတို့သည် အိပ်ရခက်နေပါက သင့်အနားတွင် ပေးအိပ်ခြင်း (အချိန်တို) သို့မဟုတ် မီးဖွင့်၍ ပေးအိပ်ခြင်း။
- အိပ်ရာဝင်ပုံပြင်များ ဖတ်ပေးခြင်း၊ ညစာ အတူစားပေးခြင်းနှင့် ဂိမ်းအတူဆော့ ပေးခြင်းကဲ့သို့သော ပုံမှန်လုပ်ဆောင်မှုများကို ပြုလုပ်နိုင်အောင် ကြိုးစားခြင်း။
- ၎င်းတို့၏ စားစရာများ (သို့) အဝတ်အစားများ ရွေးချယ်ခြင်းကဲ့သို့သော ၎င်းတို့ကိုယ်ကိုယ် အတွက် ဆုံးဖြတ်ချက်အချို့ ချခွင့်ပေးခြင်းဖြင့် ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းရှိကြောင်း ခံစားရစေခြင်း။
- အပြုအမူ၊ စကားပြောဆိုမှု၊ စကားလုံး အသုံးအနှုန်း (သို့) ပြင်းထန်သော စိတ်ခံစားချက်များတွင် ရုတ်တရက်ပြောင်းလဲမှုများပေါ် အာရုံစိုက်ခြင်း။
- ပြဿနာအသစ်များ ပေါ်လာပါက၊ အထူးသဖြင့် အောက်ပါရောဂါလက္ခဏာများအနက် တစ်ခုခုသည် ရက်သတ္တပတ်အနည်းငယ်ထက်ပိုပြီး ဖြစ်ပါက ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုပေးသူကို ဆက်သွယ်ခြင်း-
 - နောက်ကြောင်းပြန်သတ်ရမှုများ (ဖြစ်ရပ်ကို ပြန်ခံစားရခြင်း)
 - နှလုံးခုန်မှုနှင့် ချွေးထွက်မှု
 - အလွယ်တကူ ထိတ်လန့်မှု
 - စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထုံသွားမှု
 - အလွန်ဝမ်းနည်းမှု (သို့) စိတ်ဓာတ်ကျမှု

ရှောင်ရန်-

- ကလေးများနှင့် လူပျိုပေါက်အရွယ်များကို သတ္တိရှိရန် (သို့) စိတ်ကြံ့ခိုင်ရန် မျှော်မှန်းခြင်း။
- ၎င်းတို့ အဆင်သင့်မဖြစ်မီ အဖြစ်အပျက်ကို ဆွေးနွေးခိုင်းခြင်း။
- ၎င်းတို့က စိတ်ခံစားချက်ခပ်ပြင်းပြင်း ပြသောအခါ ဒေါသထွက်ခြင်း။
- ၎င်းတို့ အိပ်ရာပေါ်သေးပေါက်ချ၊ ဆိုးသွမ်း (သို့) လက်မစုပ်သောအခါ စိတ်ဆိုးခြင်း။
- သင်မတည်နိုင်သော ကတိများပေးခြင်း ("မနက်ဖြန် ကောင်းသွားမှာပါ" သို့မဟုတ် "မကြာခင် အိမ်ပြန်ရမှာပါ" ကဲ့သို့သော)။

မည်သည့်နေရာတွင် ကျွန်ုပ်အကူအညီ ရှာဖွေနိုင်သနည်း။

ဆေးဝါးအလွဲသုံးစားမှုနှင့် စိတ်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများ စီမံခန့်ခွဲရေး (SAMHSA) သည် သဘာဝ ဘေးအန္တရာယ် သို့မဟုတ် လူသားကြောင့်ဖြစ်စေသော ဘေးအန္တရာယ်တစ်ခုခုနှင့် ပတ်သက်သည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဒုက္ခကြုံနေရသူများအတွက် ချက်ချင်း အရေးပေါ် အကြံဉာဏ်ပေးသည့် ဘေးဒုက္ခဆိုင်ရာ စိတ်ထိခိုက်မှု အကူအညီလိုင်းကို ကမ်းလှမ်းပေးပါသည်။ အကူအညီလိုင်းသည် အခမဲ့ဖြစ်ပြီး ဘာသာစကားမျိုးစုံရရှိနိုင်ကာ လျှို့ဝှက်ထားရှိပေးသည့်အပြင် တစ်ရက်လျှင် 24 နာရီ၊ တစ်ပတ်လျှင် 7 ရက် ခေါ်ဆိုနိုင်ပါသည်။ သင်သည် အကူအညီလိုင်း 800-985-5990 သို့ ခေါ်ဆိုနိုင် (သို့) စာပို့နိုင်ပါသည် (သို့) [https:// disasterdistress.samhsa.gov](https://disasterdistress.samhsa.gov) ရှိ အကူအညီလိုင်း ဝဘ်ဆိုက်သို့ ဝင်ရောက်နိုင်ပါသည်။

SAMHSA သည် သင့်အနီးအနားတွင် စိတ်ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများကို ရှာဖွေပေးသည့် အွန်လိုင်းကိရိယာတစ်ခုဖြစ်သော အပြုအမူဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး ကုသမှုဝန်ဆောင်မှုများ ရှာဖွေကိရိယာကိုလည်း ပေးအပ်ပါသည်။ သင့်ပြည်နယ်ရှိ ကုသမှုအစီအစဉ်များကို <https://findtreatment.samhsa.gov> တွင် ရှာဖွေပါ။ ထပ်ဆောင်းအရင်းအမြစ်များအတွက် www.nimh.nih.gov/findhelp သို့ သွားပါ။

သင်၊ သင့်ကလေး (သို့) သင်သိသောသူတစ်ဦးဦးသည် လက်ငင်း စိတ်ဒုက္ခ ရောက်နေပါက သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ကိုယ်ကိုယ် နာကျင်အောင်ပြုလုပ်ရန် တွေးနေပါက 911 သို့ခေါ်ဆိုပါ (သို့) **နိုင်ငံတော် မိမိကိုယ်မိမိ အဆုံးစီရင်မှု တားဆီးရေး အသက်ကယ်လိုင်း** ဖုန်းနံပါတ် 1-800-273-TALK (8255) သို့ အခမဲ့ ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။ သင်သည် **အရေးပေါ် စာပို့လိုင်း** (741741 သို့ HELLO ဟု ပို့ပါ) သို့ စာရိုက်ပို့နိုင်သည် (သို့) **နိုင်ငံတော် မိမိကိုယ်မိမိ အဆုံးစီရင်မှု တားဆီးရေး အသက်ကယ်လိုင်း ဝဘ်ဆိုက်**ဖြစ်သည့် <https://suicidepreventionlifeline.org> ရှိ အသက်ကယ်လိုင်း စာရိုက်စကားပြောမှုကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

နောက်ထပ်အရင်းအမြစ်များကို မည်သည့်နေရာတွင် ကျွန်ုပ်ရှာဖွေနိုင်သနည်း။

- National Institute of Mental Health: စိတ်တုန်လှုပ်ဖွယ်ဖြစ်ရပ်များနှင့် ရင်ဆိုင်ခြင်း www.nimh.nih.gov/copingwithtrauma
- National Institute of Mental Health: ကလေးနှင့် လူပျိုပေါက်အရွယ် စိတ်ကျန်းမာရေး www.nimh.nih.gov/children
- Centers for Disease Control and Prevention: ဘေးဒုက္ခတစ်ခုတွင် ကလေးများကို စောင့်ရှောက်ခြင်း www.cdc.gov/childrenindisasters
- National Child Traumatic Stress Network www.nctsn.org

