United Nations Secretary-General's Campaign UNiTE to END VIOLENCE AGAINST WOMEN ASIA-PACIFIC

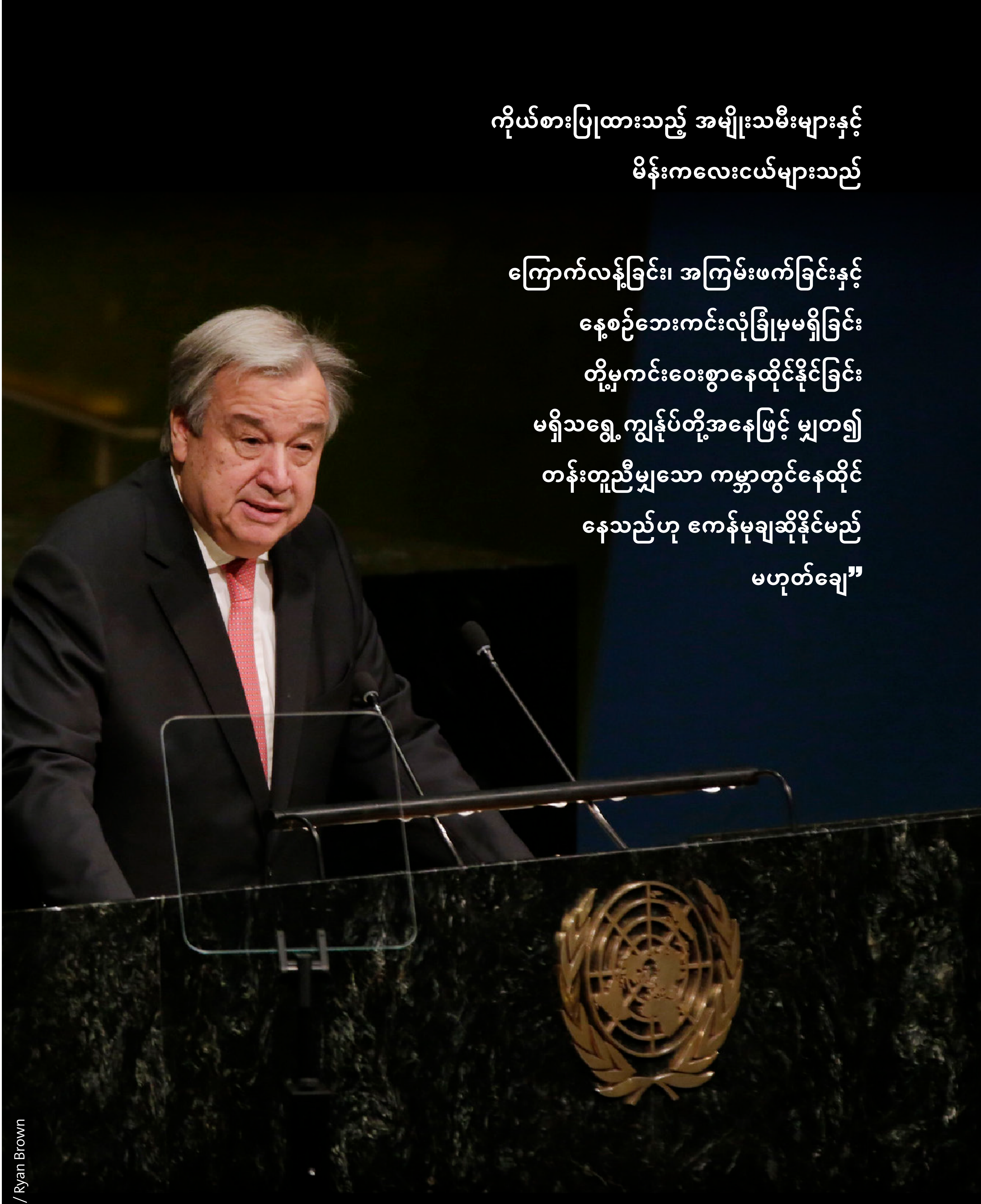
UNITED NATIONS MYANMAR

မြန်မာနိုင်ငံရှိ ကုလသမဂ္ဂဝန်ထမ်းများအတွက် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သောလက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု(IPV)ဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်/မှီငြမ်းစာအုပ်

မြန်မာနိုင်ငံရှိ
ကုလသမဂ္ဂဝန်ထမ်းများအတွက်
ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သောလက်တွဲဖော်မှ
အကြမ်းဖက်မှု(IPV)ဆိုင်ရာ
လမ်းညွှန်/မှီငြမ်းစာအုပ်

ဤထုတ်ဝေမှုသည် မြန်မာနိုင်ငံရှိ ကုလသမဂ္ဂဝန်ထမ်းများအတွက် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သောလက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု(IPV)ဆိုင်ရာ မှီငြမ်းစာအုပ်ဖြစ်ပြီး အာရှရှိ ကုလသမဂ္ဂဝန်ထမ်းများအတွက် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သောလက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု(IPV)ဆိုင်ရာ မှီငြမ်းစာအုပ် (UNiTE Working Group ၂၀၁၉) အပေါ် အခြေခံထားသည်။. အချက်အလက်အများစုသည် ရင်းနှီးသော အမျိုးသားလက်တွဲဖော်များမှနေ၍ ကျူးလွန်ခဲ့သည့် အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုအား အလေးပေးထားသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ အခြေအနေနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းရှိ ကုလသမဂ္ဂဝန်ထမ်းများအတွက် ရည်ရွယ်သည့် အရင်းအမြစ်များနှင့် သတင်းအချက်အလက်များအား ဤစာအုပ်တွင် ပံ့ပိုးထားသည်။ အဆိုပါအချက်အလက်များသည် နဂိုရှိပြီးဖြစ်သည့် စုစည်းထားသော အရင်းအမြစ်များဖြစ်သည့် ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ နိုင်ငံအများအပြားတွင် လေ့လာထားသည့် အမျိုးသမီးများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် အမျိုးသမီးများအပေါ် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု (၂၀၀၅)၊ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၏နိုင်ငံတကာနှင့် ဒေသဆိုင်ရာ အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှု ခန့်မှန်းချက် (၂၀၁၃)၊ အာရှ kNOwVAWdata/UNFPA နှင့် ပစိဖိတ် ဒေသဆိုင်ရာ Snapshot (၂၀၁၉)၊ ၂၀၁၅-၂၀၁၆ခုနှစ် မြန်မာနိုင်ငံ လူနေမှုဘဝနှင့် ကျန်းမာရေးစစ်တမ်း၊ အမျိုးသမီး အဖွဲ့အစည်းအများအပြားနှင့် ကျားမတန်းတူညီမျှရေးကွန်ရက်နှင့် မြန်မာအမျိုးသမီးများ အဖွဲ့အစည်းကွန်ရက်ကဲ့သို့သော ၎င်းတို့၏ ကွန်ရက်နယ်ပယ်မျာ းမှ လေ့လာထားသည့် အမျိုးသမီး အကြမ်းဖက်မှု (VAW)ဆိုင်ရာ နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာသုတေသနနှင့် စစ်တမ်းများ ဖြစ်ကြသည်။

© The United Nations in Myanmar, Gender Theme Group, 2020



ကိုယ်စားပြုထားသည့် အမျိုးသမီးများနှင့်
မိန်းကလေးငယ်များသည်

ကြောက်လန့်ခြင်း၊ အကြမ်းဖက်ခြင်းနှင့်
နေ့စဉ်ဘေးကင်းလုံခြုံမှုမရှိခြင်း
တို့မှကင်းဝေးစွာနေထိုင်နိုင်ခြင်း
မရှိသရွေ့ ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် မျှတ၍
တန်းတူညီမျှသော ကမ္ဘာတွင်နေထိုင်
နေသည်ဟု ကောက်ချက်ချနိုင်မည်
မဟုတ်ချေ”

ကုလသမဂ္ဂ အထွေထွေအတွင်းရေးမှူးချုပ် António Guterres

Photo Credit: UN Women / Ryan Brown

“အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်ခြင်းသည် အဖြစ်အများဆုံးသော လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်မှုများထဲမှ တစ်ခုဖြစ်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ ကုလသမဂ္ဂ ဝန်ထမ်းများ နှင့် ၎င်းတို့၏ မိသားစုဝင် များသည်လည်း လွတ်ကင်းခြင်းမရှိပေ။

ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သူ၏ အကြမ်းဖက်ခြင်းမှ ရှင်သန်လွတ်မြောက်လာသူများကို ထောက်ပံ့ပေးရေးနှင့် မိမိတို့လုပ်ငန်းခွင်နှင့် နေ့စဉ်ဘဝများတွင်လည်း ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သူမှ အကြမ်းဖက်ခြင်းကို ကာကွယ်ရေးနှင့် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ရေး အတွက် ကျွန်ုပ်တို့ သည် တက်နိုင်သည့်ဘက်မှ မြန်မာနိုင်ငံရှိ ကုလသမဂ္ဂနိုင်ငံအဖွဲ့နှင့် ပူးပေါင်း၍ လုပ်ဆောင်သွားမည် ကိုလည်း ကတိကဝတ်ပြုပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ ကုလသမဂ္ဂ ဌာနေကိုယ်စားလှယ် Ola Almgren မှ
စက်တင်ဘာလ ၉ရက် ၂၀၂၀ တွင် ပြောကြားချက်

Photo Credit: UNFPA Myanmar / Thein Zaw Win

စကားချီး

တစ်ကမ္ဘာလုံး၏ အခြားသောနေရာများကဲ့သို့ပင် မြန်မာနိုင်ငံတွင်လည်း အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် ၎င်းတို့နေအိမ်၏ ပိတ်ထားသော တံခါးများအနောက်တွင် အကြမ်းဖက်မှု အန္တရာယ်အား အမြင့်မားဆုံး ခံစားနေရသည်။ COVID-19 ကဲ့သို့သော ကမ္ဘာ့ကပ်ရောဂါ များသည်လည်း ကျွန်ုပ်တို့၏ နေအိမ်များအတွင်း၌ဖြစ်ပွားသော အကြမ်းဖက်မှုများ အပါအဝင် ပုံစံအမျိုးမျိုးသော အကြမ်းဖက်မှု များအား ပိုမိုဆိုးရွားလာစေနိုင်သည်။ နေအိမ်မှ အပြင်မထွက်ရသော ကန့်သတ်မှုများနှင့် နေအိမ်မှနေ၍ အလုပ်လုပ်စေရန် စီမံမှုများ သည် အမျိုးသမီးများ၊ မိန်းကလေးများနှင့် ထိခိုက်အားနည်းလွယ်သည့် သူများအား အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင် သောလက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှုများ(IPV) ၏ အန္တရာယ်ကို ပိုမိုမြင့်မားလာစေသည်။ COVID-19 ကာကွယ်ရေးနှင့် ထိန်းချုပ်ရေး စီမံချက်များ၏ ရလဒ်အနေဖြင့် အကြမ်းဖက်ခံရသူများအတွက် ဝန်ဆောင်မှုရရှိနိုင်မှုအပေါ် ကန့်သတ်မှုဖြစ်သွားသည့်အတွက်ကြောင့် ထိုကဲ့သို့ အန္တရာယ်များအား ပို၍ပင် မြင့်တက်လာစေသည်။

ဤကဲ့သို့ လွန်စွာအရေးကြီးသော အချိန်တွင် မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းရှိ ကုလသမဂ္ဂနိုင်ငံအဖွဲ့သည် COVID-19 အတွက် အဆင်သင့် ဖြစ်မှုနှင့် တုံ့ပြန်ကြိုးပမ်းမှုများ၏ တစ်စိတ်တစ်ဒေသအနေဖြင့် ကုလသမဂ္ဂ ဝန်ထမ်းများနှင့် ၎င်းတို့၏ မိသားစုဝင်များမှ အိမ်တွင်းနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု(IPV)အား ပိုမိုနားလည် သဘောပေါက်လာစေရန်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့တစ်ဦးတစ်ယောက် ချင်းမှနေ၍ ကျွန်ုပ်တို့ကိုယ်တိုင်၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ မိသားစုများနှင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များမှ ထိုကဲ့သို့ကိစ္စရပ်အား မည်ကဲ့သို့ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်မည်ကို သိရှိစေရန်အတွက် ဤမိုငြမ်းလမ်းညွှန်စာအုပ်အား လိုက်လျောညီထွေမှု ရှိစေရန် ပြင်ဆင်ခဲ့သည်။ ဤစာအုပ်တွင် အကူအညီရယူရန် ရှာဖွေနေသူများအတွက် သတင်းအချက်အလက်များနှင့် အရင်းအမြစ်များ ကျယ်ပြန့်စွာပါဝင်ပြီး ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သောလက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု (IPV) အကြောင်း ပိုမိုလေ့လာလာသူများအတွက် တုံ့ပြန်နိုင်မည့် နည်းလမ်းများ ပါဝင်သည်။ ထို့အပြင် ဤစာအုပ်သည် ကုလသမဂ္ဂ အေဂျင်စီများ၏ အလုပ်ဝင်သင်တန်းများအတွက် ဝန်ထမ်းအသစ်များမှလေ့လာ သင်ယူနိုင်သော အရေးကြီးသည့် ထပ်တိုးမိုငြမ်းနိုင်သည့် စာအုပ်တစ်ခုဖြစ်ပြီး မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းရှိ ကုလသမဂ္ဂ ဝန်ထမ်းများအတွက် ယခုခေါင်းစဉ်အပေါ် လက်ရှိရရှိနိုင်သည့် အရင်းအမြစ်များကိုလည်း ပိုမိုပြည့်စုံစေသည်။

မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းရှိ ကုလသမဂ္ဂ ဝန်ထမ်းများတွင် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သောလက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု (IPV)အား မည်ကဲ့သို့ သတိပြု မိနိုင်မည်နှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သို့မဟုတ် အကြမ်းဖက်မှု၏ သက်ရောက်မှုဒဏ် ခံစားနေရသူများအတွက် မည်သည့်နေရာတွင် အကူ အညီနှင့် အထောက်အပံ့များ ရှာဖွေရရှိနိုင်မည့် အခြေခံဗဟုသုတများ ရှိနေစေရန်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ စုပေါင်းတာဝန်ပင် ဖြစ်ပေသည်။ ဤမိုငြမ်းစာအုပ်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ နေအိမ်များ၊ အလုပ်ခွင်များနှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများတွင် အကြမ်းဖက်မှုကို လက်မခံနိုင်သည့် ပိုမိုလုံခြုံသည့် နေရာများအဖြစ်သို့ ပြောင်းလဲနိုင်ရန်အတွက် ခြေလှမ်းတစ်ခုပင် ဖြစ်ပေသည်။ အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှု သည် လူ့အခွင့်အရေးကို ချိုးဖောက်နေသည့် အဆိုးရွားဆုံး၊ အသက်အန္တရာယ်အပေါ် ခြိမ်းခြောက်မှုအရှိဆုံးနှင့် နေရာအနှံ့အပြားတွင် အဖြစ်ပွားဆုံး ကိစ္စရပ်တစ်ခုဖြစ်သည်။

ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သောလက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု (IPV)အား ရှာဖွေထုတ်ဖော်ရန် လွန်စွာခက်ခဲနိုင်ပြီး အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် အင်အားအာဏာညီမျှခြင်းမရှိသည့် ဆက်ဆံရေးများအား နည်းလမ်းရှာဖွေကာ နောက်ထပ် နှိပ်စက် ညှဉ်းပန်းမှုများအား ရှောင်ကျဉ် ရန် ကြိုးပမ်းနေသော်လည်း ၎င်းတို့အတွက် ရွေးချယ်နိုင်ဖွယ်ရာ မရှိမှုများကြောင့် ပိုမို၍ပင် ကိုင်တွယ်ရန် ခက်ခဲပေသည်။ လက်ရှိ သို့မဟုတ် ယခင်ပေါင်းသင်းနေထိုင်သူမှဖြစ်စေ၊ သမီးရည်းစား သို့မဟုတ် တွဲသွားတွဲလာ လက်တွဲဖော်မှဖြစ်စေ၊ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သူ တစ်ဦးမှ ကျူးလွန်သည့် အကြမ်းဖက်မှုသည် အမျိုးသမီးများ၊ ကလေးသူငယ်များ၊ မိသားစုများနှင့် ရပ်ရွာဝန်းကျင်များအပေါ်၌ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ငွေကြေးဆိုင်ရာနှင့် လူမှုရေးဆိုင်ရာ ဆိုးရွားသည့် အကျိုးသက်ရောက်မှုများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည့် အလျောက် ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် လျစ်လျူရှုရန် မည်ကဲ့သို့မျှမဖြစ်နိုင်ပေ။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနာကျင်မှုအပြင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာ များကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း မပြုပါက ထိုကတဆင့် စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းခြင်း၊ သို့မဟုတ် ဆိုးရွားသော အခြေအနေမျိုးတွင် မိမိ ကိုယ်ကို နာကျင်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း၊ သတ်သေခြင်း အစရှိသည့် ရလဒ်များ ကြုံတွေ့ရနိုင်ပါသည်။ အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် ထွက်ခွာ သွားရန် စီစဉ် နေသည့် အခါ များတွင် လည်းကောင်း၊ အကြမ်းဖက်သည့် ဆက်ဆံ ရေး များမှ ထွက်ခွာ သွားပြီး နောက်ပိုင်း များတွင်

လည်းကောင်း၊ အခြားသူများအား ၎င်းတို့၏ အခြေအနေများကို အသိပေးမိသည့် အချိန်များတွင်လည်းကောင်း ၎င်းတို့အပေါ်နှင့် ၎င်းတို့၏ ကလေးများနှင့် အခြားသော မိသားစုဝင်များအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုအန္တရာယ်များ တခါတရံ ပိုမိုမြင့်တက်လာမှုအား ကြုံတွေ့ရတတ်ကြသည်။ အဆိုးရွားဆုံးသော အခြေအနေများတွင် အဆုံးစွန်ဆုံး အကျိုးဆက်အနေဖြင့် အမျိုးသမီးများကိုသာ ရည်ရွယ်သတ်ဖြတ်ခြင်း (femicide) သို့မဟုတ် ကျား-မရေးရာနှင့် ဆက်နွယ်ကာ အမျိုးသမီးများအား ဦးတည် သတ်ဖြတ်ခြင်းများ အထိ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံသည် အာရှပစိဖိတ်ဒေသအတွင်းရှိ အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုနှင့် ပတ်သက်သည့် နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ဖြစ်ပွါးမှုအချက်အလက်များ မရှိသည့် နိုင်ငံအချို့ထဲမှ တစ်နိုင်ငံဖြစ်သည်။ ၂၀၁၅-၂၀၁၆ခုနှစ် မြန်မာနိုင်ငံ လူနေမှုဘဝနှင့် ကျန်းမာရေးစစ်တမ်း(DHS) အရ ထိမ်းမြား လက်ထပ်ခဲ့ဖူး သည့် အမျိုးသမီးများ၏ ၂၁ ရာခိုင်နှုန်းသည် ရင်းနှီး ကျွမ်းဝင်သောလက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု (IPV) အား ကြုံတွေ့ခံစားခဲ့ဖူးပြီး အဖြစ်အများဆုံးမှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု (၁၅ ရာခိုင်နှုန်း) ဖြစ်ပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုမှာ ဒုတိယအများဆုံး (၁၄ ရာခိုင်နှုန်း)ဖြစ်သည်။ နည်းစနစ်တကျ ဆိုရမည်ဆိုလျှင် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာလုံခြုံမှု ကန့်သတ်ချက်များရှိသောကြောင့် စစ်တမ်းပါဝင်ဖြေဆိုသူများ အနေဖြင့် တွန့်ဆုတ်ကာ ဖြေဆိုရန် မလိုလားခြင်းများဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သောကြောင့် ဖြေကြားမှုများကြောင့် DHS ၏ အချက်အလက်များသည် ဖြစ်ပွားမှု၏ တစ်စိတ်တစ်ဒေသကိုသာ ဖော်ပြပြီး အမှန်တကယ်ဖြစ်ပွားသော အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ပွားနှုန်းထက် လျော့နည်းနေနိုင်သည်။

Ola Almgren
Resident Coordinator
The United Nations Myanmar

Nicolas Burniat
Country Representative
UN Women Country Office Myanmar

Ramanathan Balakrishnan
Country Representative
UNFPA Country Office Myanmar

ကျေးဇူးတင်လွှာ

COVID-19 အတွက် အဆင်သင့်ဖြစ်မှုနှင့် တုံ့ပြန်ကြိုးပမ်းမှုများ၏ တစ်စိတ်တစ်ဒေသအနေဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းရှိ ကုလသမဂ္ဂ နိုင်ငံဆိုင်ရာအဖွဲ့မှ နေအိမ်မှနေ၍ အလုပ်လုပ်ခြင်းနှင့် COVID-19 ဆိုင်ရာ လူမှုရေးကန့်သတ်ချက်များကဲ့သို့ ပြောင်းလဲမှုများကြောင့် အမျိုးသမီးများ၊ မိန်းကလေးများနှင့် အားနည်းထိခိုက်လွယ်သောသူများသည် အိမ်တွင်းနှင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သောလက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု (IPV) အန္တရာယ်သို့ ကျရောက်နိုင်ချေ ပိုမို၍ မြင့်တက်လာခြင်းများ အား သိမြင်သည့်အလျောက် ဤမှိုင်းမြမ်းစာအုပ်အား ထုတ်ပြန်ရေးသားခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ လက်ရှိမှိုင်းမြမ်းစာအုပ်အား မြန်မာ ဘာသာသို့ ပြောင်းလဲပြုစုခြင်း မပြုလုပ်မီတွင် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သောလက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှုအား မည်ကဲ့သို့ သတိပြုမိနိုင်မည်နှင့် မည်သည့်နေရာများတွင် အကူအညီရယူနိုင် မည်ကို ရှင်းလင်းထားသည့် လက်တွေ့ကျသည့် လမ်းညွှန် အကျဉ်းချုပ်အား ပြုစုရေးသားခဲ့သည်။ ထိုလမ်းညွှန် အကျဉ်းချုပ်အား အင်္ဂလိပ်နှင့် မြန်မာ ဘာသာ နှစ်မျိုး လုံးဖြင့် ရရှိနိုင်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် ကုလသမဂ္ဂ ဌာနေ ညှိနှိုင်းရေးမှူး ဖြစ်သည့် Jan Ola Albert Almgren အား မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းရှိ ကုလသမဂ္ဂ ဝန်ထမ်းများအားလုံးအတွက် နေအိမ်များနှင့် လုပ်ငန်းခွင်များအား ပိုမိုလုံခြုံသည့် နေရာများ ဖြစ်လာစေရန် သူ၏ဦးဆောင်မှုနှင့် ကြိုးစားအားထုတ်မှုအပေါ်တွင်အသိအမှတ်ပြုကျေးဇူးတင်လိုပါသည်။ ထို့အတူ ကုလသမဂ္ဂ ကျား-မ ရေးရာအဖွဲ့၏ တွဲဖက်ဥက္ကဋ္ဌများ၊ UN Women အဖွဲ့မှ Nicolas Burniat နှင့် UNFPA မှ Ramanathan Balakrishnan တို့အား ဤလုပ်ငန်းစဉ်အား အစပြုခဲ့ခြင်းနှင့် ဤစာတမ်း ပြုစုရေးသားနေချိန်အတွင်း ၎င်းတို့၏ အဖိုးတန်သည့် အသိအမြင်များ၊ ကူညီထောက်ပံ့မှုများနှင့် အကြံပေးမှုများအတွက် ကျေးဇူးတင်လိုပါသည်။ UN Women အဖွဲ့မှ Julia Boyko၊ UNFPA မှ Hien Phan နှင့် Eri Taniguchi တို့အားလည်း ဤမှိုင်းမြမ်းစာအုပ် ပြုစုရေးသားခြင်းတွင် ဦးဆောင်ခဲ့ခြင်းနှင့် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်မှုများ ပြုလုပ်ပေးခဲ့ခြင်းအပြင် ၎င်းတို့ နည်းပညာဆိုင်ရာနှင့် စာတည်းဖြတ်မှုဆိုင်ရာ ထည့်သွင်းပါဝင်မှုတို့အတွက် ကျေးဇူးတင်အပ်ပါသည်။ ၎င်းတို့၏ အရေးပါလှသော နည်းပညာ ဆိုင်ရာနှင့် စာတည်းဖြတ်မှုဆိုင်ရာ ထည့်သွင်းပါဝင်မှုတို့ဖြင့် ဤမှိုင်းမြမ်းစာအုပ်အား ပြည်တွင်းနှင့် လိုက်လျောညီထွေ စေခဲ့သည်။ ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် UN Womenအဖွဲ့မှ Lesly Lotha အား ဤမှိုင်းမြမ်းစာအုပ်၏ ဒီဇိုင်းရေးဆွဲပေးခဲ့ခြင်းနှင့် စာတည်းဖြတ်ခဲ့ပေးခြင်းများအတွက် ကျေးဇူးတင်လိုပါသည်။

ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့် ဤမှိုင်းမြမ်းစာအုပ်၏ မူရင်းအား မူကြမ်းရေးသားခဲ့သည့် UNiTE အာရှပစိဖိတ် အလုပ်ဖွဲ့မှ အဖွဲ့ဝင်များအား အထူးကျေးဇူးတင်လိုပါသည်။ ထိုမူရင်းအား အာရှပစိဖိတ် ဒေသအတွင်းရှိ နိုင်ငံအများအပြားတွင် လည်း ဒေသနှင့်ကိုက်ညီစေမည့် ပုံစံများသို့ ပြန်ပြောင်းရေးသားခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။

အကြောင်းအရာများ

နိဒါန်း

အပိုင်း (၁) နောက်ခံအကြောင်းအရာနှင့် ဆက်စပ်အကြောင်းအရာများ

အခန်း ၁။ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သောလက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု (IPV) ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။
အခန်း ၂။ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သောလက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု (IPV) အကြောင်းအရင်းများ
အခန်း ၃။ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သောလက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု (IPV) ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှု
အခန်း ၄။ ကိုဗစ်- ၁၉ ကာလအတွင်း အမျိုးသမီးအပေါ်အကြမ်းဖက်မှု/ ကျား၊မအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုများ

အပိုင်း (၂) လက်တွေ့ကျသည့် လမ်းညွှန်ချက်

အခန်း ၅။ နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းသည့် လက္ခဏာများအား သတိပြုမိခြင်းဖြင့် စတင်ခြင်း
အခန်း ၆။ မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း အကူအညီရယူခြင်း
အခန်း ၇။ တစ်စုံတစ်ယောက်မှ နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းခံနေရသည်ဟု ထင်သည်။ ကျွန်ုပ်အနေဖြင့် မည်ကဲ့သို့ ကူညီနိုင်မည်နည်း။
အခန်း ၈။ ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာခြင်း

နောက်ဆက်တွဲ ။ အရင်းအမြစ်များ

ကိုးကားမှီငြမ်းမှုများ

နိဒါန်း

အပိုင်း (၁) တွင် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သောလက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု (IPV) နှင့် ဒေသဆိုင်ရာ အခြေအနေများ ၏ ယေဘုယျသုံးသပ်ထားမှုကို ဖော်ပြထားသည်။

IPV ၏ တွေ့ကြုံခံစားရသူ အများစုမှာ အမျိုးသမီးများ ဖြစ်ကြပြီး ကျူးလွန်သူအများစုမှာ အမျိုးသားများ ဖြစ်ကြသည်။ သို့ရာတွင် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သည့် ဆက်ဆံရေး အားလုံးတွင် အမျိုးသားများသည်လည်း IPV တွေ့ကြုံခံစားနိုင်သည်။ တစ်နိုင်ငံနှင့် တစ်နိုင်ငံ ရရှိနိုင်သည့် ကူညီထောက်ပံ့မှုများ၏ အဆင့်များ ကွာခြားနိုင်ပြီး ကွာဟချက်များလည်းရှိနိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် ခိုလှုံရာနေရာ ထောက်ပံ့ပေးသော ဝန်ဆောင်မှုများတွင် သိသာစွာပင် ကွာဟချက်များ ဖြစ်ပေါ်နေသည်။ ဤမှိုင်မြမ်းစာအုပ်သည်ဝန်ထမ်းများ၊ အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်များ၊ အလုပ်သင်များနှင့် ကုလသမဂ္ဂစနစ်များနှင့် နီးကပ်စွာ အလုပ်လုပ်ကြသည့်သူများ အတွက် အရင်းအမြစ်တစ်ခုဖြစ်သည်။

ကုလသမဂ္ဂ၏ အဖွဲ့ဝင်ဝန်ထမ်းဖြစ်နေသည့်အလျောက် သင့်အနေဖြင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သောလက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု (IPV) အကြောင်းကို သိရှိနားလည်ထားရန်နှင့် သင်၏ မိသားစုအတွင်း၊ လူမှုအဖွဲ့အစည်း အတွင်းနှင့် လုပ်ငန်းခွင်အတွင်းရှိ လိုအပ်သည့်အချိန်များတွင် အခြား သူများအား ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်ရန်အတွက်တိုက်တွန်းလိုပါသည်။ သင့်အနေဖြင့် အကြမ်းဖက်မှုအား ခံစားနေရပါက အောက်ပါတို့ကို မှတ်ထားစေလိုပါသည်။

အကြမ်းဖက်မှု မည်သည့်ပုံစံမျိုးကိုမဆို လက်မခံနိုင်ပါ
<u>သင်သည်တစ်ယောက်တည်းမဟုတ်ပါ</u>
ယင်းသည် သင်၏အပြစ်မဟုတ်ပါ
အကူအညီများ ရရှိနိုင်ပါသည်

သင်နှင့်အတူ အလုပ်လုပ်ကိုင်နေသူ တစ်စုံတစ်ဦး သို့ မဟုတ် ပြည်တွင်းမိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းများ၏အဖွဲ့ဝင်များ သို့မဟုတ် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများသည် အကြမ်းဖက်မှု အား ခံစားနေရနိုင်သည်။ ၎င်းတို့အနေဖြင့်ယခုအချိန် သို့မဟုတ် ယခင်တည်းကပင် အကြမ်းဖက်မှုမှ ရှင်သန် ကျန်ရစ်သူ ဖြစ်ကြောင်းကို ဖွင့်ဟကောင်း ဖွင့်ဟလာ နိုင်သည်။ ထိုကဲ့သို့ အကြမ်းဖက်ခံခဲ့ရကြောင်းကို ဖွင့်ဟ ပြောဆိုလာသူသည် ၎င်းအား ယုံကြည်သည်ဟု ခံစားရရန် နှင့် ကရုဏာဖြင့် ကူညီပံ့ပိုးပေးရန် လိုအပ်သည်။ ၎င်းတို့၏ ခံစားချက်များမှာ အမှန်တကယ်ဖြစ်ကြောင်းနှင့် ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်ပွားခဲ့ရခြင်းမှာ ၎င်းတို့၏ အပြစ်မဟုတ်ကြောင်းကို သေချာစွာ ရှင်းလင်းပြောပြရန်နှင့် ဝေဖန်မှုများ မပြုလုပ် ရန် လိုအပ်သည်။ ထို့ပြင် ဖွင့်ဟပြောဆိုလာသူအားလုံး သည် ၎င်းတို့၏ အကြမ်းဖက်ခံခဲ့ရသော အတွေ့အကြုံများ အကြောင်းကို ပွင့်လင်းစွာပြန်လည် ဝေမျှနိုင်မည်မဟုတ်ဘဲအချို့သူများအနေဖြင့် အရိပ်အမြွက်များ၊ လက္ခဏာများ သို့မဟုတ် အခြားသော စကားများမှာတစ်ဆင့် သွယ်ဝိုက်သောအားဖြင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သူမှ အကြမ်းဖက်ခြင်း (IPV) ကို ခံစားနေရကြောင်းကိုပြသကာသင်၏အကူအညီအားတောင်းခံ လိမ့်မည် ဖြစ်သည်။

အပိုင်း (၂) တွင် မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း မည်သည့် နေရာများတွင် အကူအညီရယူနိုင်မည်နှင့်ပတ်သက်သည့် လက်တွေ့ကျ သည့် လမ်းညွှန်ချက်နှင့် သတင်း အချက်အလက်များ ပါဝင်သည်။

ကုလသမဂ္ဂအဖွဲ့ဝင်ဝန်ထမ်းတစ်ဦးအနေဖြင့်အချိန်တိုတောင်း၍ တိကျသော သတင်းအချက်အလက်များ ပေးဆောင်နိုင်ရေးအတွက် သင်အလုပ်လုပ်ကိုင်နေသည့်နိုင်ငံ၌ ရရှိနိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုများအား ဖော်ထုတ်နိုင်သည်။ ဥပမာအားဖြင့် သင်၏လက်ထဲတွင်ဒေသတွင်းဆက်သွယ်နိုင် မည့် အရေးပေါ်တယ်လီဖုန်းနံပါတ် (ရရှိနိုင်ပါက) ရှင်သန်လွတ်မြောက်လာသူများအတွက် ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများ ချက်ချင်းပေးဆောင်နိုင်မည့် အစိုးရ၊ အေဂျင်စီများနှင့် ရုံးများကို ဆက်သွယ်နိုင်မည့် အချက်အလက်များ one-stop စင်တာများ၊ အကြံပြု ဆွေးနွေးခြင်း၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု၊ တရားရေး သို့မဟုတ် ခိုလှုံရာနေရာအစရှိသည့် ဝန်ဆောင်မှုများ ပေးဆောင်နေသည့် အစိုးရမဟုတ်သော အဖွဲ့အစည်းများ (NGOs) ကို ဆက်သွယ်နိုင်မည့် အချက်အလက်များ ရှိရမည်ဖြစ်သည်။

သင်သည် အကြမ်းဖက်မှုကျူးလွန်သူ တစ်ယောက်ဖြစ်ပါက ဤမှီငြမ်းစာအုပ်တွင် သင်၏ပြဿနာများအား ဖြေရှင်းနိုင်ရန်အတွက် အကူအညီတောင်းခံရန်လိုအပ်နေကြောင်းနှင့်သင်၏ လုပ်ရပ်များသည်လက်ခံနိုင်ဖွယ် မရှိကြောင်းကို ရှင်းလင်းစွာ ဖော်ပြထားသည်။ ကုလသမဂ္ဂဝန်ထမ်းများ အားလုံးအတွက် ချမှတ်ထားသည့် ကျင့်ဝတ် စည်းကမ်းအရ IPV ကို ကျူးလွန်ခြင်းသည် ကုလသမဂ္ဂ အေဂျင်စီများ၏ ရပ်တည်ချက်များ အားလုံးနှင့် ဆန့်ကျင်နေသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ ပြစ်မှုဆိုင်ရာ ဥပဒေတွင် အမျိုး သမီးများအပေါ် ကျူးလွန်သည့် ရာဇဝတ်မှုများတွင် အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်း၊ နှိပ်စက် ညှဉ်းပန်းခြင်း၊ ဖျားယောင်း သွေးဆောင်ခြင်းနှင့် အသက်မပြည့်သေးသည့် အမျိုးသမီးများဖြင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်းတို့ ပါဝင်သည်။ သို့ရာတွင် မြန်မာနိုင်ငံတွင် အိမ်ထောင်ဖက်မှ အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်း သည် ရာဇဝတ်မှု မမြောက်ပေ။ ဤအရာသည် တရားရေး စနစ်များ အနေဖြင့် အမျိုးသမီးများအား အကြမ်းဖက်မှုများမှ ပြည့်ဝစွာ ကာကွယ်ပေးနိုင်ရန်အတွက် အသင့်မဖြစ်သေး ကြောင်းကို ပြသနေသည်။ ကုလသမဂ္ဂ ဝန်ထမ်းအနေဖြင့် လွတ်ငြိမ်းချမ်းသာခွင့် မရရှိနိုင်ဘဲ ၎င်း၏ မိခင်နိုင်ငံတွင် လည်းကောင်း ၎င်းတို့တာဝန်ကျရာ နေရာများတွင်လည်းကောင်း ပြစ်ဒဏ်ချမှတ်ခံရနိုင်သည်။ သင်သည်မန်နေဂျာ တစ်ယောက် သို့မဟုတ် ဝန်ထမ်းများ၏ လူမှုဖူလုံရေး ကိစ္စရပ်များနှင့် ပါဝင်ပတ်သက်နေသူ တစ်ဦးဖြစ်ပါက ဤမှီငြမ်း စာအုပ်သည် လိုအပ်နေသောဝန်ထမ်းတစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီအား ကူညီ ထောက်ပံ့ပေးနိုင်ရန် နောက်ဆက်တွဲ သတင်းအချက်အလက်များ ပေးဆောင်နိုင်လိမ့်မည်။

ဤမှီငြမ်း စာအုပ်သည် လက်ရှိ တည်ရှိဆဲ ဝန်ထမ်းများ၏ လူမှုဖူလုံရေးဆိုင်ရာ မူဝါဒများအတွက် ကုလသမဂ္ဂ လမ်းညွှန်ချက်များအား အစားထိုးခြင်းမဟုတ်ဘဲ၎င်းတို့အား လက်တွေ့ကျသည့် အရင်း အမြစ်တစ်ခုအနေဖြင့် တွဲဖက် အသုံးပြုရန် ရည်ရွယ်သည်။

Photo Credit: UNFPA Myanmar / Thein Zaw Win

အပိုင်း ၁။
နောက်ခံအကြောင်းအရာ နှင့် ဆက်စပ်အကြောင်းအရာ

အခန်း ၁။ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သောလက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု (IPV) ဆိုသည်မှာ အဘယ်နည်း။

အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်များ

ကျား-မအခြေပြုသော အကြမ်းဖက်မှု (GBV) ဆိုသည်မှာ လူမှုရေးအရ 'ကျား' ဖြစ်ခြင်း၊ မ' ဖြစ်ခြင်းကို အခြေခံကာ လူတစ်ဦး တစ်ယောက်၏ စိတ်ဆန္ဒကိုဆန့်ကျင်၍ ကျူးလွန်သော ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်စေသည့် လုပ်ရပ်များအားလုံးကို ပေါင်းစုရည်ညွှန်းသော ဝေါဟာရဖြစ်သည်။ ၎င်းတွင် အမျိုးသမီးများအပေါ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်စေခြင်း သို့မဟုတ် ခံစားစေခြင်း၊ ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ အကျပ်ကိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် အခြားသောလွတ်လပ်ခွင့်အား မတရားသဖြင့် ပိတ်ပင် တားမြစ်ခြင်းများ တို့ပါဝင်သည်။ ထိုအရာများသည် အများပြည်သူရှေ့ ၌ဖြစ်စေ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအခြေအနေများ၌ဖြစ်စေ ဖြစ်ပွားနိုင်ဖွယ်ရှိသည်။[1] ကုလသမဂ္ဂ (A/RES/48/104) အရ အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှု (VAW) ဆိုသည်မှာ **အမျိုးသမီး များအပေါ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်စေခြင်း သို့မဟုတ် ခံစားစေခြင်း၊ ထိုသို့ပြုလုပ်မည်ဟု ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ အကျပ်ကိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် အခြားသောလွတ်လပ်ခွင့်အား မတရားသဖြင့် ပိတ်ပင်တားမြစ်ခြင်းများအား အများ ပြည်သူရှေ့၌ဖြစ်စေ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအခြေအနေများ၌ဖြစ်စေ ဖြစ်ပွားသော သို့မဟုတ် ဖြစ်ပွားနိုင်ဖွယ်ရှိသော ကျား-မ အခြေပြု သည့်မည်သည့် အကြမ်းဖက်မှုလုပ်ရပ်မျိုးကိုမဆို ဆိုလိုသည်။**[2]

VAW တွင် အောက်ပါအချက်များသာ ခြုံငုံပါဝင်သည်ဟု မကန့်သတ်ထားပေ။

- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများမှာ မိသားစုများအတွင်းဖြစ်ပွား လျက် ရှိသော ရိုက်နှက်ခြင်း၊ အိမ်ထောင်စုအတွင်းရှိ သမီး မိန်းကလေးများအား လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအလွဲသုံးစားပြုခြင်း၊ တင်တောင်းပစ္စည်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်ခြင်း၊ အိမ်ထောင်ဖက်အား သဘောမတူပဲ အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်း၊ အမျိုးသမီး လိင်အင်္ဂါဖြတ်တောက်ခြင်းနှင့် အမျိုးသမီးများအတွက် ထိခိုက်နစ်နာစေသော အခြားရိုးရာ အလေ့အကျင့်များ၊ အတူနေအိမ်ထောင်ဖက် မဟုတ်သည့်သူမှ အကြမ်းဖက်မှုများနှင့်ခေါင်းပုံဖြတ် အမြတ်ထုတ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သော အကြမ်းဖက်မှု များ အစရှိသည် တို့ဖြစ်သည်။

- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများမှာ ရပ်ရွာများတွင် ဖြစ်ပွားနေပြီး လုပ်ငန်းခွင်၊ ပညာရေးဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းများနှင့်အခြားသောနေရာများတွင်ဖြစ်ပေါ်သောအဓမ္မပြုကျင့်ခြင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အလွဲသုံးစား ပြုလုပ်ခြင်း၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်ခြင်းများ နှင့် ခြိမ်းခြောက်ခြင်းများ၊ အမျိုးသမီးများအား လူကုန်ကူးခြင်းနှင့် အလိုမတူပဲ ပြည့်တန်ဆာ အဖြစ် သွတ်သွင်း လုပ်ခိုင်းစေခြင်း အစရှိသည် တို့ဖြစ်သည်။

- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများ ဖြစ်ပွားသည့် မည်သည့်နေရာတွင်မဆို နိုင်ငံမှ ကျူးလွန်ခြင်း သို့မဟုတ် လျစ်လျူရှုခြင်း တို့ဖြစ်သည်။

အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု ဆိုသည်မှာ များသောအားဖြင့် သွေးသားတော်စပ်သူ သို့မဟုတ် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သူ လက်တွဲဖော်များအကြား ပုဂ္ဂလိကနေရာ အိမ်များတွင် ဖြစ်ပေါ်သော နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းမှု (ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လိင်ပိုင်း ဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုနှင့် လျစ်လျူရှုမှု) ဖြစ်သည်။

ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု (IPV) မှာ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု ပုံစံများ၏ အဖြစ် အများဆုံးသော ပုံစံဖြစ်သည်။ သို့သော် အချို့သော လူမှု ဝန်းကျင်များတွင် အိမ်ထောင်ဖက်နှင့် ဆက်နွယ်၍ အမျိုးတော်စပ်သူများမှ အကြမ်းဖက်မှုများလည်း အဖြစ်များသည်။[3] ဤဖြစ်ရပ်များကြောင့် အိမ်တွင်းအကူများ၊ ကလေးများနှင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများ၊ ဆွေမျိုးတော် စပ်သူများနှင့် ဆွေမျိုးမတော်စပ်သော်လည်း ထိုမိသားစု စောင့်ရှောက်မှု အောက်တွင် နေထိုင်သူများအားလည်း အကျိုးသက်ရောက် မှုရှိနိုင်သည်။ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော

[1] မူဝါဒချမှတ်ရေးဆိုင်ရာ ကော်မတီ (၂၀၁၅) ၏ လူသားချင်းစာနာထောက်ထားသည့် လှုပ်ရှားမှုဖြင့် ကျားမရေးရာ အကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာ ဖြေရှင်းနည်း လမ်းညွှန်

[2] https://www.un.org/documents/ga/res/48/a48r104.htm

[3] kNOwVAWdata (၂၀၁၆)မှ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုနှင့် IPV၏ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက်၊ UNFPA အာရှနှင့် ပစိဖိတ်ဒေသဆိုင်ရာ ရုံး https://asiapacific.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/kNOwVAWdata%20Key%20Terminology.pdf

လက်တွဲဖော်မှ အကြမ်း ဖက်မှု (IPV)တွင် လက်ရှိ သို့ မဟုတ် ယခင် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်မှ ခြိမ်းခြောက် ကိုယ်ထိလက်ရောက် ကျူးလွန်ခြင်း နှင့် အကျပ် ကိုင်သည့် အပြုအမူများ အပါအဝင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများ၊ စီးပွါးရေးဆိုင်ရာ အကျပ် ကိုင်မှုများပါဝင်သည်။ ၎င်းသည် ဆန့်ကျင်ဘက် လိင်လက် တွဲဖော် သို့မဟုတ် တူညီသော လိင်လက်တွဲဖော် ဆက်ဆံရေးများအတွင်း ဖြစ်ပွားနိုင်ပြီး လိင်မှုဆိုင်ရာ ဆက်ဆံရေး များရှိရန် မလိုအပ်ပေ။ Garcia-Moreno et al (၂၀၀၅) အနေဖြင့် **IPV သည် ရင်းနှီးကျွမ်း ဝင်သော ဆက်ဆံရေး တွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင် ရာနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်မှုဖြစ်စေသည့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နိုင်ထက် စီးနင်းပြုမှု၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှိပ်စက်ညှဥ်းပန်းမှုနှင့် ထိန်းချုပ်သော အပြု အမူများ ရှိခြင်းဟု အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုထားသည်။**

ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်ဆိုသည်မှာ ရင်းနှီးကျွမ်း ဝင်သော ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ဆက်ဆံရေးရှိသူ ဖြစ်သည်။ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်တွင် လက်ရှိဖြစ်စေ၊ ယခင်ဖြစ်စေ-

- ပေါင်းသင်းနေထိုင်သူများ (လက်ထပ်ထိမ်းမြားထားသူ၊ ရှေးထုံးဥပဒေအရ၊ တရားရေးရာအရ လက်ထပ်ထားသူများ သို့မဟုတ် နှစ်ဦးသဘောတူလက်တွဲဖော်များ)
- သမီးရည်းစားများ (လက်မထပ်ထားသော)
- တွဲသွားတွဲလာပြုလုပ်သော လက်တွဲဖော်များ
- လက်ရှိ လိင်ဆက်ဆံမှု ပြုလုပ်နေသော လက်တွဲဖော်များ ပါဝင်သည်

အင်အားအာဏာသုံးမှု နှင့် လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်မှု

ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သောလက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု(IPV) တွင် အဖြစ်များသော ခြိမ်းခြောက်မှုမှာ လူတစ်ဦးမှ တစ်ဦးအပေါ် အာဏာသုံး၍ ချုပ်ကိုင်မှုဖြစ်ပြီး ထိုသို့ လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်မှု ပုံစံများစွာ ရှိသည်။ အနိုင်ကျင့်နှိပ်စက်သူအနေဖြင့် ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူအား အင်အားအာဏာသုံးနေသော်လည်း ထိုဆက်ဆံရေး၏ အချိန်ကြာတည်ဆောက်လာသည့် ရင်းနှီး ကျွမ်းဝင်မှု သံယောဇဉ် တို့ကိုလည်း အသုံးချသည်။ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သည့် သံယောဇဉ် ဟုဆိုရာတွင် အချစ် နှင့် ခင်မင်မှု သံယောဇဉ်တို့ဖြစ်နိုင်သည်။ ညှဥ်းပန်းနှိပ်စက်သူသိရှိသော အကြမ်းဖက်ခံရသူနှင့် သက်ဆိုင်သည့် အကြောင်းအရာများကို အသုံးပြု၍ အကြမ်းဖက်ခံရသူအား ထိန်းချုပ်နှိပ်စက်ခြင်း ဖြစ်သည်။ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု ဝင်ရောက်ကူညီရေးအစီအစဉ် (DAIP) မှ ရေးဆွဲခဲ့သော အာဏာသုံးမှုနှင့် ချုပ်ကိုင်မှုစက်ဝန်း သို့မဟုတ် Duluth ပုံစံအား ပညာပေးရန်နှင့် သတင်းပေးရန် အသုံးပြုသည်။[4] ဤမိုဒြမ်းစာအုပ်နှင့် စက်ဝန်းတွင် အသုံးပြုထား သည့်စကားလုံးများသည် များသောအားဖြင့် အမျိုးသား များအား နှိပ်စက်ညှဥ်းပန်းသူများအဖြစ် ရည်ညွှန်း အသုံးပြုထားသော်လည်း ထိုသို့မရည်ညွှန်းသည့် ကြားနေအသုံး အနှုန်းများကိုလည်း အသုံးပြုထားသည်။ IPV တွင် အများဆုံးသော အကြမ်းဖက်ခံရသူများသည် အမျိုးသမီးများဖြစ်ပြီး ကျူးလွန်သူအများဆုံးမှာ အမျိုးသားများဖြစ်သည်။

ဤအာဏာသုံးမှုနှင့် ချုပ်ကိုင်မှုစက်ဝန်းပုံစံအား Duluth, Minnesota ရှိ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု ဝင်ရောက်ကူညီရေးစီမံကိန်း (DAIP) မှပုံစံကို လိုက်လျောညီထွေအောင် ပြင်ဆင်ထားသည်။ အကြမ်းဖက်မှုမရှိသော အနာဂတ် www.futureswithoutviolence.org သတင်း အချက်အလက်များ ပိုမိုသိရှိလိုပါက အိမ်မှာအလုပ်လုပ်ရင် လုံခြုံမှာဘဲမလား ဟူသော အစီရင်ခံစာတွင် ကြည့်ရှုနိုင်သည်။ သို့သော်လည်း အမျိုးသားများအနေဖြင့်လည်း အကြမ်းဖက်ခံရနိုင်ပြီး ထိုသို့ အကြမ်းဖက်မှုသည်ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သည့် လက်တွဲဖော်ဆက်ဆံရေး တိုင်းတွင် ဖြစ်နိုင်သည်။

နှိပ်စက်ညှဥ်းပန်းမှုသည် ပုံသေမရှိခြင်း သို့မဟုတ် အချို့ သော အချိန်များတွင် မြင့်တက်လာခြင်း သို့မဟုတ် အချိန် ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ပိုမိုမြင့်တက်ခြင်းများ ဖြစ်နိုင်ပြီး နှိပ်စက်ညှဥ်းပန်းမှုပုံစံအခြေအနေသည်ကွဲပြားခြားနားမည်ဖြစ်သည်။ ထိုပုံစံများသည် မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲမှု သို့မဟုတ် အရက်သေစာသုံးစွဲမှုတို့နှင့် ပတ်သက် ဆက်နွယ် နိုင်ပြီး အကြမ်းဖက်မှုအား ပိုမိုဆိုးရွားစေသော အကြောင်း အရာ တစ်ခုဟု ထည့်သွင်းစဉ်းစားနိုင်သော်လည်း ၎င်းတို့မှာ အကြမ်းဖက်မှု၏ အကြောင်း အရင်း အခြေခံ အုတ်မြစ် မဟုတ်ချေ။ အဓိကအကြောင်းအရင်းမှာ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင် သော လက်တွဲဖော်ဆက်ဆံရေးတွင် တန်းတူ ညီမျှမှုမရှိ ခြင်း နှင့် အာဏာအင်အား မညီမျှခြင်းတို့ကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဤအကြောင်းအရာအား လာမည့် အခန်းတွင် ဆွေးနွေး ထားသည်။ တွေ့ရှိချက်အရ နှိပ်စက်မှုသည် ပုံမှန်အားဖြင့် အရှိန်မြင့်တက်လာကာ အကြမ်းဖက်ခံရသူအတွက် ပိုမိုအန္တရာယ်ရှိသည့်အခြေအနေဖြစ်လာနိုင်ပြီး (အထူးသဖြင့်) အကြမ်းဖက်ခံရသူအနေဖြင့် ကြမ်းဖက်မှုဆက်ဆံရေးအား စွန့်ခွါရန် ကြိုးစားသော အချိန်တွင် ပိုမိုဆိုးရွားလာတတ် သည်။

[4] ဤအာဏာသုံးမှုနှင့် ချုပ်ကိုင်မှုစက်ဝန်းပုံစံအား Duluth, Minnesota ရှိ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု ဝင်ရောက်ကူညီရေးစီမံကိန်း (DAIP)မှပုံစံကို လိုက်လျောညီထွေအောင် ပြင်ဆင်ထားသည်။ အကြမ်းဖက်မှုမရှိသော အနာဂတ် www.futureswithoutviolence.org သတင်းအချက်အလက်များပိုမိုသိရှိလိုပါက အိမ်မှာအလုပ်လုပ်ရင် လုံခြုံမှာဘဲမလား ဟူသော အစီရင်ခံစာတွင် ကြည့်ရှုနိုင်သည်။

Figure 1:
The Power and Control Wheel

အကြမ်းဖက်မှုသည် အောက်ပါဖော်ပြချက်များအတိုင်း ဖြစ် ပေါ် နိုင်သောကြောင့် မည်သူမဆို အကြမ်းဖက်ခံရသူ ဖြစ် နိုင်သည်။

- နေရာမရွေးတွင်ဖြစ်နိုင်သည် - မြို့ကြီးပြကြီးများ သို့မဟုတ် ရပ်ရွာများ နှင့် နိုင်ငံတိုင်း၊ ယဉ်ကျေးမှုတိုင်းနှင့် လူမှုဝန်းကျင်တိုင်းတွင် ဖြစ်နိုင်သည်။
- အချိန်မရွေးတွင်ဖြစ်နိုင်သည်-လက်တွဲဖော်ဆက် နွယ်မှု အစသို့မဟုတ် ကြာလာသောအခါ (ဆက်နွယ်မှုပြီး ဆုံးသွား သည့်နောက်ပင်)
- လူနေမှုအဆင့်အတန်းတိုင်းနှင့်ဝင်ငွေရရှိမှု အနည်း အများ အဆင့်တိုင်းတွင်လည်း ဖြစ်ပွါးနိုင်သည်။
- ပညာရေးအဆင့်၊ လူနေမှုအခြေအနေ၊ စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သန်စွမ်းမှု သို့မဟုတ် မသန်စွမ်းမှု တို့နှင့် သက်ဆိုင်မှုမရှိဘဲ ဖြစ်ပွါးနိုင်သည်။
- ကလေးသူငယ်မှ သက်ကြီးရွယ်အိုအထိ အသက် အရွယ်မရွေး ဖြစ်ပွါးနိုင်သည်။
- မျိုးနွယ်စုတိုင်း၊ ကိုးကွယ်မှုဘာသာတိုင်း၊ လူမျိုး တိုင်း သို့မဟုတ် ယဉ်ကျေးမှုတိုင်းတွင် ဖြစ်ပွါးနိုင်သည်။

အမျိုးသမီးအကြမ်းဖက်မှုလေ့လာချက်များအရရင်းနှီးကျွမ်း ဝင်သောလက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှုသည် အခြား သော အကြမ်းဖက်မှုများထက် ပိုမို အန္တရာယ် များသည်။ အကြောင်းအရင်းမှာ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများ အားထုတ်ဖော်ပြောကြားနိုင်ချေနည်းပါးပြီးထောက်ပံ့ကူညီ မည့်သူများလည်း နည်းပါးသည်။ ထို့အပြင် ကျန်းမာရေး ဆိုင်ရာ ပြဿနာများဖြစ်သည့် စိတ်ဒဏ်ရာ ရရှိမှုနှင့် စိတ် ဓါတ်ကျဆင်းမှုများ ပိုမိုဖြစ်ပွါးနိုင်ချေရှိသည်။[5] ရင်းနှီး ကျွမ်းဝင် သောလက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု(IPV) သည် အမျိုးသမီးများ၏ ကိုယ်ပိုင်ဘဝနှင့် ကျန်းမာရေးအား ထိန်းချုပ် ကိုင်တွယ်နိုင်စွမ်းအားလျော့နည်းစေသည်။ထိုအပြင်ကွန်ဒုံးအသုံးပြုမှုဆိုင်ရာ၊ မိသားစုစီမံကိန်း သို့မဟုတ် လိင်ပိုင်း ဆိုင်ရာနှင့် မျိုးပွါးမှုဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး နှင့် မဖောက်ပြားဘဲ သစ္စာရှိမှုဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာ များအား ဆွေးနွေးခြင်းတို့တွင် သူမ၏ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများအား ပြောကြားနိုင်စွမ်းနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်စွမ်း တို့ကို လျော့နည်းစေ နိုင်သည်။ .

[5] ကုလသမဂ္ဂ အမျိုးသမီးများအဖွဲ့ (၂၀၁၆).

ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သောလက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု (IPV)အမျိုးအစားများ

IPVဖြစ်ပွားမှုသည် နိုင်ငံပေါ်လိုက်၍ ၊ ဒါမှမဟုတ် တစ်နိုင်ငံတွင်းရှိ နေရာပေါ်လိုက်၍ ပုံစံကွဲများပြားသည် (ဥပမာ- မြို့ပြ နှင့် ကျေးလက်)။ နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းသူများသည် အကြမ်းဖက်မှု ပုံစံတစ်ခုထက်မကကျူးလွန်ကြပြီး ကျူးလွန်သောအခါလည်း တစ်ပေါင်းတည်း ကျူးလွန်တတ်သော ကြောင့် ပုံစံတစ်ခုနှင့် တစ်ခုကြား ရောနှောနေတတ်သည်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုဆိုသည်မှာ သေဆုံးနိုင်ခြင်း၊ ဒဏ်ရရနိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ် စေနိုင်မည့် အပြုအမူမျိုးကို ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိဖြင့် ကိုယ်ထိလက်ရောက်ကျူးလွန်ခြင်းဖြစ်သည်။[6]

အများဆုံးတွေ့ရသော နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းမှုအမျိုးအစား ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်ပြီး ဒဏ်ရာတစ်ခု သို့မဟုတ် ဒဏ်ရာများစုဖြင့် ထိခိုက်အနာတရဖြစ်စေသည်။ ကိုယ်ထိလက်ရောက် နှိပ်စက်မှုများသည် များသောအားဖြင့် အသေးအဖွဲ့ မှစတင်တတ်ပြီး - အငြင်းပွားစဉ် တွန်းဖယ်ခြင်းမျိုး သို့မဟုတ် လက်ကောက်ဝတ်အား အားဖြင့် ဆုပ်ကိုင်မှုစသည်တို့မှ ဖြစ်တတ်သည်။ သို့သော် အချိန်ကြာလာသည်နှင့် အမျှ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုမှာ များသောအားဖြင့် ပိုမိုပြင်းထန်လာကာ အကြိမ်ရေပိုမိုများပြားပြီး အချို့သော ဖြစ်ရပ်များတွင် အသက်သေစေနိုင်သည်အထိ ဖြစ်နိုင်သည်။

အကြမ်းဖက်မှုပုံစံများတွင် အောက်ပါတို့ပါဝင်သည်။

- တစ်စုံတစ်ဦးအား ပါးရိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် ထိခိုက်နာကျင်စေနိုင်သည့် တစ်စုံတစ်ရာဖြင့် ပစ်ပေါက်ခြင်း
- တစ်စုံတစ်ဦးအား တွန်းထုတ်ခြင်း သို့မဟုတ် တွန်းဖယ်ခြင်း၊
- လက်သီးဖြင့် ထိုးကြိတ်ခြင်းနှင့် ထိခိုက်နာကျင်စေနိုင်သည့် တစ်စုံတစ်ရာဖြင့် ရိုက်နှက်ခြင်း
- တစ်စုံတစ်ဦးအား ကန်ကျောက်ခြင်း၊ ဒရွတ်တိုက်ဆွဲခြင်း သို့ မဟုတ် ရိုက်နှက်ခြင်း
- တစ်စုံတစ်ဦးအား ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ လည်ပင်းညှစ်ခြင်း သို့ မဟုတ် မီးရှို့ခြင်း
- တစ်စုံတစ်ဦးအား သေနတ်၊ ဓါး သို့မဟုတ် အခြားသော လက်နက်များဖြင့် ခြိမ်းခြောက်ခြင်း သို့မဟုတ် အသုံးပြုခြင်း

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု ဆိုသည်မှာ အိမ်နှင့် လုပ်ငန်းခွင် အပါအဝင် မည်သည့်နေရာတွင်မဆို ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူနှင့် မည်သို့ တော်စပ်ပုံနှင့် မသက်ဆိုင်ဘဲ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စိတ်ဆန္ဒကို တိုက်ရိုက်ဆန့်ကျင်ပြီး အတင်းအကြပ် သို့မဟုတ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အင်အားသုံးပြီး ပြုလုပ်သည့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြုအမူတစ်ခု သို့မဟုတ် ပြုလုပ်ရန် ကြိုးစားအားထုတ်မှု သို့မဟုတ် မလိုလားသော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာမှတ်ချက်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် ပြုမူခြင်းကို ရည်ညွှန်းသည်။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုတွင် အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းသည် အထက်တွင်ဖော်ပြထားသည့် ပထမအမျိုးအစား (အင်အားသုံး/ အကျပ်ကိုင်သော ဆက်ဆံမှု) အတွက် အများဆုံး အသုံးပြုသည်။ အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းအား ကာယကံရှင်သဘောတူညီမှု မရှိသော လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိုးသွင်းခြင်းဟု အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုထားသော်လည်း အကြမ်းဖက်ခံရသူ၏ အခြားသော ကိုယ်အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းအား လိင်အင်္ဂါ သို့မဟုတ် စအို သို့မဟုတ် မိန်းမအင်္ဂါအား အခြားခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်း သို့မဟုတ် အရာဝတ္ထု ထိုးသွင်းခြင်းဟု အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုထားသည်။[7]

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုတွင်

- ကာယကံရှင်ဆန္ဒမပါဘဲ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအင်အားသုံး၍ လိင်ဆက်ဆံခြင်း
- ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သူ လက်တွဲဖော်မှ တစ်ခုခု ပြုလုပ်မည်ကို ကြောက်သဖြင့် လိင်ဆက်ဆံခဲ့ရခြင်း
- ကာယကံရှင်အား အရှက်ရစေသည် နှင့် ဂုဏ်သိက္ခာကျဆင်းစေသည်ဟု မှတ်ယူထားသည့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ မဖွယ်မရာ အပြုအမူများ ပြုလုပ်ရန် အတင်းအကျပ်ဖိအားပေးခြင်း

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများသည် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သောလက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု၏ အဓိကပုံစံများဖြစ်ကြပြီး နိုင်ငံတကာ VAW သုတေသနနှင့် နိုင်ငံရေးရာ ကျန်းမာရေး စစ်တမ်းများတွင် မကြာခဏ ပါဝင်သည်။ အခြားသော IPV အမျိုးအစားမှာ စိတ်ခံစားမှု ဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် ငွေကြေးဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများဖြစ်သည်။

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုတွင်

ခြိမ်းခြောက်ရန်နှင့် ညှဉ်းပန်းရန် ရည်ရွယ်သော အပြုအမူများပါဝင်ပြီး တစ်စုံတစ်ဦး၏ မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားမှုများ၊ တည်ရှိမှု သို့မဟုတ် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအားထိခိုက်စေနိုင်သည့်အပြုအမူများအားရည်ညွှန်း

[6] UNFPA/kNOwVAWdata (၂၀၁၆).

[7] UNFPA/kNOwVAWdata (၂၀၁၆)

သည်။ ၎င်းတွင် ကလေးများအုပ်ထိန်းခွင့် ဖယ်ရှားမည်ဟု ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ မိသားစု သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းများနှင့် အတင်းအကျပ်ခွဲထားခြင်း၊ ၎င်းတို့ အလေးထားသည့် တစ်ဦးတစ်ယောက်အား ရန်ပြုမည်ဟု ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ အကြိမ်ကြိမ် အော်ဟစ်ခြင်း သို့မဟုတ် ဂုဏ်သိက္ခာကျဆင်းစေ ခြင်း စကားလုံးများ အမူအရာများနှင့် အရာဝတ္ထုများ ဖျက်စီးခြင်းတို့ ပါဝင် သည်။[8]

စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုကြောင့်အကြမ်းဖက်ခံရသူအနေဖြင့် ၎င်း၏ အတွေးအမြင်နှင့် လိုအပ်ချက်များအား ငြင်းဆန်ခံရသောကြောင့် မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားမှုနှင့် ကျေနပ်အားရမှု တို့အားကျဆင်းပြီး လျော့ပါးစေသည်။ နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းသူအနေဖြင့် အကြမ်းဖက်ခံရသူအား ကြောက်စိတ်ဝင်စေကာ ၎င်းတို့ ပြောစကား လိုက်နာစေရန် ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် နောင်တွင်ထိန်းချုပ်နိုင်ရန် ပုံစံသွင်းခြင်းတို့လည်းပါဝင်သည်။

စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု တွင်

- အဆက်မပြတ် နှင့်/သို့မဟုတ် အလွန်အကျွံ ဝေဖန်တိုက်ခိုက်ခြင်း
- လူထုအများရှေ့၌ ဖြစ်စေ နှစ်ကိုယ်ကြားဖြစ်စေ အရှက်ခွဲခြင်း
- အချစ်အား ဗန်းပြ၍ အလွန်အကျွံသဝန်တိုခြင်း၊ လိမ်ညာလှည့်ဖျားခြင်း
- ဘာသာရေးယုံကြည်သက်ဝင်မှုများအား ဖိအားနည်းလမ်းတစ်ခုအနေဖြင့် အသုံးပြု၍ ဆက်လက်နှိပ်စက်ခြင်း
- ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူအား မိသားစုဝင်များ၊ သူငယ်ချင်းများ သို့မဟုတ် ပုံမှန်လုပ်ငန်းဆောင်တာများအား မလုပ်ဆောင်နိုင်ရန် အတင်းအကျပ် သီးသန့်ဖယ်ကျဉ် ထားခြင်း (အခြားသူများနှင့် တွေ့ဆုံရန် သို့မဟုတ် စကားပြော ဆိုရန်၊ အပြင်မထွက်နိုင်ရန် ထိန်းချုပ်ထားခြင်း)
- နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းမှုဖြစ်ခဲ့ကြောင်းအား ငြင်းဆိုခြင်း၊ နှိပ်စက် ညှဉ်းပန်းမှုဆိုင်ရာတာဝန်ယူရမည့်အရာများအားလွှဲချခြင်းသို့မဟုတ် "ဒါနင့်အပြစ်"ဟု ပြောဆိုခြင်း
- လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်သော အပြုအမူ - တစ်စုံတစ်ဦးအား ပုံမှန် လုပ်ငန်းဆောင်တာများ လုပ်ကိုင်နိုင်ရန် အတွက် အတင်းအကျပ် ခွင့်တောင်းခိုင်းခြင်း
- ဆက်သွယ်ရေးပစ္စည်းများအသုံးပြုမှုအား ကန့်သတ်ထားခြင်း ဥပမာ မိုဘိုင်းဖုန်း
- လက်တွဲဖော်အား မက်ဆေ့ချ်များ/ စကားပြောဆိုမှု အချက်အလက်များ/ ဖုန်းလက်ခံပြောဆိုမှုများအား အတင်း အကျပ် မျှဝေခိုင်းခြင်း
- နောက်ယောင်ခံလိုက်ခြင်း- လုပ်ငန်းခွင်တွင် အရှက်ရစေရန် ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများပြုလုပ်ခြင်း၊ တစ်စုံတစ်ဦး၏ လုပ်ငန်းခွင် သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းများ၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ သို့မဟုတ် မိသားစုများနှင့် တွေ့ဆုံသောအခါ လိုက်လံနှောင့်ယှက်ခြင်း

စီးပွါးရေးဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု တွင်
အခြေခံ အရင်း အမြစ် လိုအပ်ချက်များအား ရရှိရန် ပိတ်ပင်ခြင်းနှင့် ထိန်းချုပ်ခြင်းတို့ပါဝင်သည် (ကုလသမဂ္ဂ အထွေထွေညီလာခံ ၂၀၀၆)။ ထိုသို့အရင်းအမြစ် လိုအပ် ချက်များ နှင့်/ သို့မ ဟုတ် လွတ်လပ်စွာ စီးပွါးရှာဖွေခွင့်အား ပိတ်ပင်ခြင်းထိန်းချုပ်ခြင်း တို့ကြောင့် အကြမ်းဖက်ခံရသူသည် ငွေကြေးအရ အခြားသူတစ်ဦးအပေါ် မှီခိုလာရမှု၊ သို့မဟုတ် မှီခိုလာ စေရန် ကြိုးပမ်းမှုတို့ ဖြစ်ပေါ်သည်။ ငွေကြေးထောက်ပံ့ ရန် ငြင်းဆိုခြင်း၊ ငွေကြေးထည့်ဝင်ရန် ငြင်းဆိုခြင်း၊ အစားအသောက်နှင့်အခြေခံလိုအပ်ချက်များထောက်ပံ့ရန် ငြင်းဆိုခြင်းနှင့် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု နှင့်အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းအား ထိန်းချုပ်ခြင်းတို့ပါဝင်သည်။[9]

စီးပွါးရေးဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများ တွင်

- ငွေကြေးကိုင်တွယ် သုံးစွဲခွင့်မရှိ ခြင်း
- အလုပ်ရှာဖွေခွင့်နှင့် အလုပ်ဆက်လက်လုပ်ကိုင်ခွင့် မပြုခြင်း
- အဓိက ငွေကြေးဆိုင်ရာ ဆုံးဖြတ်ချက်များအား တိုင်ပင်ခြင်းမရှိဘဲ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း
- ဝင်ငွေရရန် အခွင့် အလမ်းများ ထိန်းချုပ်ပြီး အကြမ်းဖက်ခံရသူအား အိမ်သုံး စရိတ်များ အားပေးချေစေခြင်း
- လက်တွဲဖော်၏ ပညာရေး၊ လေ့ကျင့်သင်ကြားရေး သို့မဟုတ် အလုပ်အကိုင်များအား တိုးတက်ကောင်းမွန်ရန် ကြိုးစားမှုများအားလျော့ပါးစေရန် ပြုလုပ် ခြင်း
- အစာအာဟာရ၊ အဝတ်အစား၊ ဆေးဝါးနှင့်၊ ဆေးကုသခွင့်များ၊ နေထိုင်စရာ မပေးခြင်း

အမျိုးသမီးများနှင့်မိန်းကလေးများအား ဆိုက်ဘာ အကြမ်းဖက်မှု နှင့် အွန်လိုင်းမှတဆင့်ထိပါးနှောင့်ယှက်ခြင်းသည် အမျိုးမျိုးသော ပလက်ဖောင်းများမှဖြစ်နိုင်သည်။ ၎င်းတို့မှာ

- ဆိုရှယ်မီဒီယာ
- ဝက်ဘ်ဆိုဒ်အကြောင်းအရာနှင့် ဆွေးနွေးမှုဆိုဒ်များ
- ရှာဖွေမှုအင်ဂျင်များမက်ဆေ့ချ်ပို့သော ဝန်ဆောင်မှုများ
- ဘလော့ဂ်များ
- ဒိတ်တင်း ဝက်ဘ်ဆိုဒ်များ နှင့် အပလီကေးရှင်းများ
- မီဒီယာနှင့်သတင်းစာများ၏ ကွန်မန့်ပေးသည့်နေရာများ
- အွန်လိုင်းဖိုရမ်များ
- အွန်လိုင်းဗီဒီယိုဂိမ်း၏စကားပြောနေရာများစသည်တို့ဖြစ်သည်။

သုတေသနများအရ ဆိုက်ဘာအကြမ်းဖက်မှုအား အထူး သဖြင့် အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးငယ်များအား ဦးတည်တိုက်ခိုက်သည်ကို တွေ့ရပြီး အသက်အရွယ်နှင့် ကျား၊မ စသည့် အချက်အလက်များသည် အကြမ်းဖက် ခံရမှုကို ဖြစ်စေသည့် ထင်ရှားသော အချက်အလက်များ ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးငယ်များအနေဖြင့် ရင်းနှီး ကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်များအပါအဝင် အခြား

[8] UNFPA/kNOwVAWdata (၂၀၁၆)
[9] UNFPA/ kNOwVAWdata (၂၀၁၆).

သောသူများထံမှ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိပါးနှောင့်ယှက်ခြင်းနှင့် နောက်ယောင်ခံလိုက်ခြင်းတို့ အဖြစ်များသည်။

ဆိုက်ဘာအနိုင်ကျင့်မှုနှင့် ဆင်တူသည့် အွန်လိုင်း ထိပါး နှောင့်ယှက်မှုများသည် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု ပုံစံအဖြစ် တွေ့ရှိလာရသည်။ အကြမ်းဖက်သူများသည် ထိန်းချုပ်မိန့် အားကြောက်ရွံ့သည့်အတွက် မိမိ၏လက်တွဲဖော်များအား စော်ကားနှောင့်ယှက်ရန်အတွက် အမည်ဖော် ပြခြင်းမရှိ သော ပိုစ့်တင်ခြင်းများဖြင့် ပြုလုပ်ကြသည်။ ဆိုက်ဘာအနိုင်ကျင့်မှုများ အတွက် ပြုလုပ်သည့် သုတေသနမှာ ရှားပါးသည်။ သို့သော်လည်း နောက်ဆုံး လေ့လာတွေ့ရှိ ချက်အချို့အရ အကြမ်းဖက်သည့် လက်တွဲဖော်သည် ဤနည်းပညာများကို အသုံးပြု၍ အနှောင့်အယှက်ပေးသည့် နည်းလမ်းအဖြစ် အသုံးပြုသည်။ ထိုနည်းလမ်းများမှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုပြုလုပ် မည်ဟု ခြိမ်းခြောက်ကာ အွန်လိုင်းမှ စော်ကား နှောင့်ယှက်ခြင်း၊ လက်တွဲဖော်၏ လှုပ်ရှားမှုနှင့် ဆောင်ရွက်မှုများအား ခြေရာခံရန်အတွက် ဆိုက်ဘာစောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုခြင်းအား အသုံးပြုခြင်း တို့ပါဝင်သည်။ နိုပ်စက်ညှဉ်းပန်းသော လက်တွဲဖော်သည် အမည် မှန်မသိရသည့် အင်တာနက်၏ သဘောသဘာဝအား အသုံးချကာ မိမိ၏ လက်တွဲဖော်အား အရှက်ခွဲခြင်း သို့မဟုတ် စော်ကားခြင်း တို့ပြုလုပ်သည်။

ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သောသူမှ အကြမ်းဖက်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်သည့် အချက်အလက်များ

IPVအကြမ်းဖက်ခံရသူအများစုမှာ အမျိုးသမီးများဖြစ်ပြီး ကျူးလွန်သူအများစုမှာ အမျိုးသားများဖြစ်သည်။ သို့သော် IPVအား အမျိုးသားများအပေါ်လည်း ကျူးလွန်နိုင်ပြီး ရင်းနှီးသော ကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်ဆက်ဆံရေး အမျိုး အစားမရွေးတွင် ဖြစ်ပွားနိုင်သည်။

- တစ်ကမ္ဘာလုံးရှိ အမျိုးသမီ ၃ဦးတွင် ၁ဦး သည် ရုပ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက် မှုအား တွေ့ကြုံခံစားနေရပြီး ရင်းနှီး ကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲ ဖော်မှ အကြမ်းဖက်ခံ ရမှုမှာ အများဆုံးဖြစ်သည်။ အကြမ်းဖက်မှု အများဆုံးသော အမျိုးအစားမှာ IPVဖြစ် သည်။[10]
- ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းလုံးတွင် အမျိုးသမီးနှင့် မိန်းကလေးများ ၃ဦးတွင် ၁ဦးသည် ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ သတ်ဖြတ်ခံခဲ့ရသည် သို့မဟုတ် ၎င်းအနေဖြင့် ယုံကြည်ပြီး စောင့် ရှောက်ပေးသူ ဖြစ်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်ထားသူ တစ်ဦးဦးမှ သတ်ဖြတ်ခြင်းကြောင့် နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ၈၂ယောက် အသက်ဆုံးရှုံး နေရသည်။[11]

အကြမ်းဖက်ခံရသူများ၏လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှုကို အခြေခံ ထားသည့် အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ပွါးနှုန်းနှင့် ပတ်သက်သော အချက်အလက် အနည်းငယ်သာရှိသော်လည်း အမေရိကန် နိုင်ငံတွင် လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရ လိင်တူလိင်ကွဲနှစ်မျိုး လုံးအား စိတ်ဝင်စားသည့် အမျိုးသမီးများသည် ၁၀ တစ် လျှောက် IPV ဖြစ်ပွါးနှုန်း (၆၁.၁%) ရှိပြီး လိင်တူ စိတ်ဝင်စားသူအမျိုးသမီးများမှာ (၄၃.၈%) လိင်ကွဲ စိတ်ဝင်စားသည့် အမျိုးသမီးများမှာ (၃၅%)ဖြင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက သိသာ စွာမြင့်မားနေသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။ [12] အချို့သောနေရာဒေသများတွင် IPV ကြုံတွေ့ခံစားခဲ့ရသည့် အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများသည် IPV ကြုံတွေ့ဖူး ခြင်းမရှိသော အမျိုးသမီးများထက် HIV ကူးဆက်ခံရနိုင် ဖွယ် ၁.၅ဆ ပိုများသည်။ [13]

မြန်မာနိုင်ငံတွင် အဓိကတွေ့ရှိရသောအချက်များ [14]

- ထိမ်းမြားလက်ထပ်ခဲ့ဖူးသည့် အမျိုးသမီးများ၏ ၂၁ ရာခိုင်နှုန်းသည် ရင်းနှီးသော လက်တွဲဖော်မှ အကြမ်း ဖက်မှု (IPV) အား ကြုံတွေ့ခံစားခဲ့ဖူးပြီး အဖြစ် အများ ဆုံးမှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု (၁၅ ရာခိုင်နှုန်း) ဖြစ်ပြီး စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက် မှုမှာ ဒုတိယ အဖြစ်အများဆုံး (၁၄ ရာခိုင်နှုန်း) ဖြစ်သည်။
- ထိမ်းမြားလက်ထပ်ခဲ့ဖူးသည့် အိမ်ထောင်ရှင် အမျိုးသမီးများ ၏ ၃၇%သည် ခင်ပွန်းသည်၏ အကြမ်းဖက်မှုကို ခံစားခဲ့ရကာ ထိခိုက် ဒါဏ်ရာရ ရှိခဲ့ပြီး ထိုသူများ အနက် ၇% မှာ နက်ရှိုင်းသည့် ဒဏ်ရာများ၊ အရိုး ကျိုးခြင်း၊သွားကျိုးခြင်းအစရှိသည့် ပြင်းထန်သည့် ဒါဏ်ရာများ ရရှိခဲ့သည်။
- ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု ခံစားခဲ့ရဖူးသူများထဲမှ (၂၂%)သာ အကူအညီများ ရယူခဲ့ပြီး (၃၇%) မှာ မည်သူ့ကိုမျှဖွင့်ဟပြောဆိုခြင်း မပြုခဲ့ကြပါ။

မှတ်ချက်

မြန်မာနိုင်ငံသည် အာရှပစိဖိတ်ဒေသအတွင်းရှိ အမျိုးသမီး များနှင့် မိန်းကလေးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုနှင့် ပတ်သက်သည့် နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ဖြစ်ပွါးမှုအချက်အလက်များ မရှိသည့် နိုင်ငံအချို့မှ တစ်နိုင်ငံဖြစ်သည်။ အချို့သော ကိန်းဂဏန်းအချက်အလက်များသည် ၂၀၁၅-၂၀၁၆ခုနှစ် မြန်မာနိုင်ငံ လူနေမှုဘဝနှင့် ကျန်းမာရေးစစ်တမ်း (DHS)

---

[10] www.un.org/en/events/endviolenceday/

[11] UNODC (၂၀၁၈).

[12] UNAIDS (2019).

[13] နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှု ကာကွယ်ရေးနှင့် ထိန်းချုပ်ရေး စင်တာ (၂၀၁၀)

[14] မြန်မာလူနေမှုဘဝနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ စစ်တမ်း ၂၀၁၅-၂၀၁၆

အရ ရှိသော်လည်း ဖြစ်စဥ်များ၏ အလွန်သေးငယ်သော တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းသာဖြစ်သည်။

UNFPA သည် လူမှုဝန်ထမ်း၊ ကယ်ဆယ်ရေး နှင့် ပြန်လည် နေရာချထားရေး ဝန်ကြီးဌာနလက်အောက်ရှိ လူမှုဝန်ထမ်း ဦးစီးဌာန(DSW) နှင့် ဗဟိုစာရင်းအင်း အဖွဲ့အစည်း (CSO) မှတဆင့် မြန်မာနိုင်ငံအစိုးရအား ၂၀၂၀ ခုနှစ်အတွင်း မြန်မာ နိုင်ငံအတွင်းရှိ အမျိုးသမီးများ၏ လူနေမှုဘဝ အတွေ့အကြုံများ အပေါ်စစ်တမ်းများ ကောက်ယူရန် အတွက် ကူညီ ထောက်ပံ့ပေးနေသည်။

ဥပဒေရေးရာ တုံ့ပြန်ချက်များ

IPVဆိုင်ရာ ဥပဒေများသည် အမျိုးသမီးများအား ကာကွယ်ပေးရန်အတွက် အရေးကြီးပြီး စဉ်ဆက်မပြတ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ဦးတည်ချက် ဖြစ်သည့် ၂၀၃၀တွင် အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုနှင့် အန္တရာယ်ပေးသည့်ပုံစံမျိုးစုံ အဆုံးသတ်ရေးအား ရရှိနိုင်ရန် အတွက် အရေးကြီးသော ဝိသေသလက္ခဏာများဖြစ်သည်။ ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းလုံးတွင်၁ ဘီလီယံ ထက်ပိုသော အမျိုးသမီးများသည် ရင်းနှီးသော လက်တွဲဖော်မှ သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်များမှ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်း ဖက်မှုများ အား ဥပဒေမှ ကာကွယ်ပေးမှု မရရှိကြပေ။ အိမ်တွင်းစီးပွါးရေး အကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာ ဥပဒေ ကာကွယ် ပေးမှုမရရှိသူများမှာ ၁.၄ ဘီလီယံအထိရှိပြီး အကြမ်းဖက်မှ နှစ်မျိုးလုံးသည် အချိန်နှင့်အမျှ အနည်းငယ်စီတိုးတက်မှုရှိသည်။ (ကမ္ဘာ့ဘဏ်, ၂၀၁၈)

မြန်မာနိုင်ငံရှိ ကျား၊မအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုသည် ဥပဒေရေးရာတုံ့ပြန်ချက်များသည် တိုးတက်ကောင်းမွန် နေသော်လည်း လူမှုရေးရာနှင့် ကျား၊မရေးရာ စံနှုန်းများနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာယုံကြည်ချက်များသည် အမျိုးသမီးများ၏ အကြမ်းဖက်ခံရမှုအား ပြောဆိုနိုင်စွမ်းအားနှင့် အကြမ်းဖက်ခံရသည့်ထိုဆက်ဆံရေးများမှ စွန့်ခွါရန်အပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိနိုင်သည်။ အမျိုးသမီးများသည် အမျိုးသားများထက် နိမ့်ကျသည်ဟူသော ပျံ့နှံ့နေသည့် ယုံကြည်မှုသည် အမျိုးသမီးများ၏ အကြမ်းဖက် မှုအား တက်ကြွစွာလက်တွေ့ကျကျ ကိုင်တွယ်နိုင်စွမ်းအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသည်။ အမျိုးသမီးများ၏ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အပြစ်ကင်းမှုနှင့် အပျိုရည်စစ်မှုဆိုင်ရာ စံနှုန်းများကြောင့် အမျိုးသမီးများတွင် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် မျိုးပွားမှုဆိုင်ရာ ကျန်းမာ ရေးနှင့် အခွင့်အရေး ဗဟုသုတများ မရှိကြဘဲ ၎င်းတို့၏ အိမ်ထောင်ရေးတွင် သဘောတူခွင့်ပြုသည့် လိင်ဆက်ဆံမှု များအား ညှိနှိုင်းနိုင်သည့်စွမ်းရည်အပေါ်လည်း အကျိုးသက်ရောက်မှုများရှိနေသည်။ [15]

[15] တိတ်ဆိတ်မှု၏ နောက်ကွယ်။ မြန်မာနိုင်ငံရှိ အမျိုးသမီးများအားအကြမ်းဖက်မှုနှင့် ၎င်းတို့၏ ဒဏ်ခံနိုင်ရည်စွမ်းရည်၊ ကျားမတန်းတူညီမျှရေးကွန်ရက် (၂၀၁၅)

မြန်မာနိုင်ငံရှိ ဥပဒေနှင့် မူဝါဒများ

အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုအား တားမြစ်ရန် သဘောတူထားသည့် များပြားလှစွာသော နိုင်ငံတကာ သဘောတူညီ မှုများတွင် မြန်မာနိုင်ငံသည် တစ်ခု အပါအဝင် ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် ၁၉၉၇ခုနှစ် ဇူလိုင်လ ၂၂ ရက်နေ့တွင် အမျိုးသမီးများအား နည်းပေါင်းစုံဖြင့် ခွဲခြားဆက်ဆံမှု ပပျောက်ရေး သဘောတူစာချုပ် (CEDAW) အား အတည်ပြုခဲ့သည်။ ၂၀၁၂ ခုနှစ် အောက်တိုဘာလတွင် အာရှ ခေါင်းဆောင်များမှနေ၍ အာဆီယံ (အရှေ့တောင်အာရှ နိုင်ငံများ အသင်း) ဒေသတွင်းရှိ ဤလူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်မှုအား တိုက်ဖျက်ခြင်းနှင့် ရပ်ဆိုင်းခြင်းဆိုင်ရာ လုပ်ဆောင်မှုများအား အင်အားဖြည့်တင်း နိုင်ရေးအတွက် အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုတိုက်ဖျက်ရေး ကြေငြာချက်အား လက်မှတ်ရေးထိုး ခဲ့ကြသည်။ [16]

မြန်မာနိုင်ငံရှိ ပြစ်မှုဆိုင်ရာ ဥပဒေ (ရာဇသတ်ကြီး)တွင် အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်း၊ နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းခြင်းနှင့် အသက်မပြည့်သေးသော အမျိုးသမီးများအား သွေးဆောင် ဖြားယောင်းခြင်းနှင့် ကာမစပ်ယှက်ခြင်းများ ပါဝင်သည့် အမျိုးသမီးများအပေါ် ကျူးလွန်သည့် ရာဇဝတ်မှုများဆိုင်ရာ ပြဋ္ဌာန်းချက်များပါဝင်သည်။ ရာဇသတ်ကြီး၏ ပုဒ်မ ၃၇၅တွင် မုဒိမ်းမှုအား တားမြစ်ထားပြီး ပုဒ်မ ၃၇၆ အရ မုဒိမ်းမှု ကျူးလွန်သူကို တရားရုံးမှ ထောင်ဒဏ်တစ်သက်တစ်ကျွန်း အထိအမိန့်ချမှတ်နိုင်သည်။ သို့ရာတွင် အိမ်ထောင်အတွင်း မုဒိမ်းမှုသည် ရာဇဝတ်မှုဟူ၍ အသိအမှတ်မပြုထားပေ။

အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများ၏ တရားရေးရာ စောင့်ရှောက်မှုအတွက် အထောက်အကူပြုသည့် ဝန်းကျင်တစ်ခု ဖန်တီးနိုင်ရန်အတွက် အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှု တားဆီးကာကွယ်ရေး (PoVAW) ဥပဒေအား မူကြမ်းရေးဆွဲ၍ လွှတ်တော်သို့ အတည်ပြုပေးရန် တင်ပြထားပြီးဖြစ်သည်။ ဤဥပဒေကြမ်းအား ဥပဒေအဖြစ် အတည်ပြုပြီးပါက အမျိုးသမီး များနှင့် မိန်းကလေးများ၏ စီးပွားရေးဆိုင်ရာ၊ စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ၊ အိမ်တွင်းရေးရာနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများ အပါအဝင် အကြမ်းဖက်မှုပုံစံ အားလုံးအပေါ် အလုံးစုံ တားဆီးကာကွယ်ရေးအား အာမခံပေးနိုင် မည်ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ဤ PoVAW ဥပဒေကြမ်းသည် ယခုအခါ အချိန် ၅ နှစ်ကျော်အထိ အတည်ပြုခံရခြင်း မရှိခြင်းမှာ VAW တားဆီးကာကွယ်ရေး အပေါ်တွင် ဥပဒေပြုသူများအကြား မတူညီသော ထင်မြင်ချက်များ ရှိနေသည် ကို ပြသနေသည်။

လွန်ခဲ့သော နှစ်များအတွင်း မြန်မာနိုင်ငံတော် အစိုးရအနေ ဖြင့် မူဝါဒနှင့် ဥပဒေ ပြောင်းလဲပြင်ဆင်မှုများမှ စ၍ အသိပညာပေးမြှင့်တင်ခြင်းများနှင့် တရားရေးရာ ဝန်ဆောင် မှုပေးသူများ၊ ရဲတပ်ဖွဲ့များနှင့် အခွင့်အရေးရရှိနိုင်သူများ (ဥပမာ အမျိုးသမီးများ၊ မိန်းကလေးများနှင့် ၎င်းတို့၏ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများ) ရှိ ကျား၊မအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု အားနည်းလမ်းပေါင်းစုံနှင့် မတူညီသော အဆင့်အမျိုးမျိုး တို့တွင် တက်ကြွစွာဖြင့် ဖြေရှင်းနိုင်ရန် ကြိုးစားခဲ့သည့် အပြင် အကြမ်းဖက်မှုမှ ရှင်သန်လွတ်မြောက်လာသူတို့အတွက် ဝန်ဆောင်မှုစင်တာများကိုလည်း တည်ဆောက်ပေးခဲ့သည်။ အမျိုးသမီးများ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဆိုင်ရာ အမျိုးသားအဆင့် မဟာဗျူဟာ စီမံကိန်း (၂၀၁၃-၂၀၂၂ ခုနှစ်) (NSPAW) အကောင်အထည်ဖော်ရေးအတွက် ဖွဲ့စည်းခဲ့သည့် နိုင်ငံတော်အဆင့် နည်းပညာဆိုင်ရာ အလုပ်အဖွဲ့ (၄)ဖွဲ့အနက် (၁)ဖွဲ့သည် VAW အပေါ်တွင် အလေးပေးထားသည်။

မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းရှိ မြင့်မားစွာဖြစ်ပွါးနေသည့် ကျား၊မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုများအား တုံ့ပြန်ရန် အတွက် လူမှုဝန်ထမ်း ဦးစီးဌာနမှနေ၍ UNFPA နှင့် UNICEF တို့ဖြင့် ပူးပေါင်းကာ အမျိုးသားအဆင့် လူမှုဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲမှု စနစ်များအောက်ရှိ ကိစ္စရပ်များအားလုံးကို စီမံခန့်ခွဲနိုင်ရန်နှင့် ကျိုးကြောင်းဆီလျော်သည့် လုပ်ငန်းစဉ်များအား ရေးဆွဲနိုင်ရန် ဖြစ်ရပ်စီမံခန့်ခွဲမှု (case management) အကောင် အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ရေး စံလုပ်ငန်းလမ်းညွှန် (SOPs) အား ရေးဆွဲလျက် ရှိသည်။

ထို့အပြင် စီးပွားရေးနှင့် လူမှုရေး ပြန်လည်ထူထောင်ရေးနှင့် နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ အလုံးစုံ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အစီအစဉ် (၂၀၁၁-၂၀၃၀ ခုနှစ်)၏ မူဘောင်သည် VAW နှင့် "လူငယ်နှင့် ကျား၊မဆိုင်ရာ" (၎င်းသည် လူမှုရေး၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ယဉ်ကျေးမှုရှုထောင့်များ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု ကဏ္ဍအောက် တွင်ရှိသည်) အောက်တွင် လူကုန်ကူးမှုဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များအတွက် ရည်ညွှန်းသည်။ ထိုသို့ကိစ္စရပ်အား ဖြေရှင်းနိုင်ရန် အတွက် မြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရမှ VAW နည်းပညာဆိုင်ရာ အလုပ်အဖွဲ့ အပါအဝင် GBV အား ကိုင်တွယ်၍ တုံ့ပြန်နိုင်မည့် အချို့သော စနစ်များကို စတင်တည်ဆောက်ပြီး ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် လူမှုရေး အဖွဲ့အစည်းများ၊ INGO များနှင့် ကုလသမဂ္ဂ အေဂျင်စီများမှ သိမြင်မှု တိုးပွားလာစေရေး ကမ်ပိန်းများ၊ စွမ်းဆောင်ရည် မြှင့်တင်ခြင်းများနှင့် လူမှုရေး ဝန်ဆောင်မှုများ၊ တရားရေးဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ခိုလှုံရာနေများကဲ့သို့ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများသို့ တိုက်ရိုက်ဝန်ဆောင်မှုပေးဆောင်ခြင်းများမှတဆင့် ထိုသို့ကိစ္စရပ်များအား တက်ကြွစွာဖြေရှင်းနိုင်ရန်အတွက် လုပ်ကိုင်လျက်ရှိသည်။ [17]

[16] ကြေညာချက်အား အွန်လိုင်းတွင် ကြည့်ရှုရန် - https://asean.org/?static_post=declaration-on-the-elimination-of-violence- against-women-in-the-asean-region-4

[17] ပေကျင်း လုပ်ငန်းလမ်းညွှန် (၁၉၉၅) အား အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်မှုအားနိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ သုံးသပ်ချက် နှင့် အထူးနှစ်ဆယ့်သုံးကြိမ်မြောက် အထွေထွေညီလာခံ၏ ရလဒ်များ (၂၀၀၀)

Photo Credit: UNFPA Myanmar / Thein Zaw Win

အခန်း(၂) ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သောလက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု(IPV) များ ဖြစ်ပေါ်ရသည့် အကြောင်းအရင်းများနှင့် စေ့ဆော်တိုက်တွန်းသည့်အကြောင်းအရင်းများ

တန်းတူညီမျှမှု မရှိခြင်း

အမျိုးသမီးနှင့် မိန်းကလေးများအား အကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်ပေါ်ရသည့် အကြောင်း အရင်းအမြစ်မှာ အမျိုးသားနှင့် အမျိုးသမီးများအကြား အင်အားအာဏာ မညီမျှသည့် ဆက်ဆံရေးကြောင့် ဖြစ်သည်။ အမျိုးသားများ၏ အင်အား၊ လွှမ်းမိုးမှုနှင့် အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများ၏ ဦးစားပေးမခံရခြင်း စသည့် လူမှုရေးရာစံနှုန်းများ မှနေ၍ထိုအပြုအမူများသည်တရားမျှတသကဲ့သို့အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုကို ကာကွယ်ပေး ထားသည်။ ထိုအရာသည် ကျား၊မရေးရာ တန်းတူညီမျှမရှိ ခြင်းနှင့် ခွဲခြားမရအောင် ဆက်စပ်နေသည်။ IPV ဖြစ် ပေါ်စေသည့် အဓိက အကြောင်းအရင်းသည် ကျား၊မခွဲခြား ဆက်ဆံမှုဖြစ်ပြီး ထိုမှနေ၍ အမျိုးသားများနှင့် အမျိုးသမီးများအကြား တန်းတူညီမျှခြင်း မရှိမှုအားဖြစ်ပေါ်စေသည်။ တန်းတူညီမျှခြင်းမရှိမှုကြောင့် အမျိုးသားများသည် မိမိ ကိုယ်ကို “အိမ်ထောင်ဦးစီး” ဟူသော ခံစားပိုင်ခွင့်ရှိသည့် စိတ်ခံစားချက်ဖြစ်ပေါ်စေသည့်အပြင် ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်သူ အနေဖြင့် အင်အားနှင့်လွှမ်းမိုးမှုပြသရမည်ဟူသောစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာလိုအပ်ချက်ကြောင့် အမျိုးသမီးများသည် ထို လိုအပ်ချက်၏ ပစ်မှတ်ဖြစ်နေတတ်သည်။ ကလေးသူငယ် များနှင့် ကိုယ်လက်အင်္ဂါမသန်စွမ်းသူများ၊ အိမ်အကူဖြစ် လုပ်ကိုင်သူများ၊ LGBT လူမှုအဖွဲ့အစည်းများ၌ ပါဝင်သူများအပါအဝင် အခြားသော အဖွဲ့များသည်လည်း နေအိမ် များနှင့် လူမှု အသိုင်းအဝိုင်းများ အတွင်းတွင် ပစ်မှတ်ထားခံရတတ်သည်။ အကြမ်းဖက်မှုသည် အင်အားနှင့် ခံစားပိုင် ခွင့်များအား ပြသရန် အပြင် အခြားသူတစ်ဦးအား လှည့် ဖျား၍ ချုပ်ကိုင်ရန်၊ ရပိုင်ခွင့်များ ရရှိရန်၊ မိမိ၏ စိတ်မလုံခြုံမှုအား ဖုံးကွယ်ရန်နှင့် မိသားစုအတွင်း ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်ခွင့်များအား လွှမ်းမိုးရန်အတွက် နည်းလမ်း တစ်ခုဖြစ်လာသည်။ အချို့သောနိုင်ငံများတွင် အမျိုးသား များသည် “၎င်းတို့၏ ခွင့်ပြုချက်မပေးသော အပြုအမူများအတွက် အမျိုးသမီးများအား စည်းကမ်းကြပ်မတ် ဆုံးမမှုများ ပြုလုပ်ကြ သည်”။

ကမ္ဘာတဝှမ်းတွင် နေအိမ်အတွင်း အမျိုးသမီးများ၏ ဦးစားပေးမခံရသည့် အခြေအနေများသည်ရိုးရာယဉ်ကျေးမှု၊ တရားရေး၊ ဘာသာရေးနှင့် လူမှုရေး ဖွဲ့စည်းတည် ဆောက်ပုံများ၏ သွင်ပြင် လက္ခဏာများတွင် နက်ရှိုင်းစွာ အမြစ်တွယ်နေသည်။ အမျိုးသမီးများနှင့် အမျိုးသားများ အနေဖြင့် လက်တွဲဖော်ဆက်ဆံရေးတစ်ခုတွင် အကြမ်းဖက်မှုသည် ရှောင်လွှဲ၍မရသော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ် ကြောင်း သင်ကြားခြင်း ခံခဲ့ရနိုင်သည် သို့မဟုတ် ယဉ် ကျေးမှုစံနှုန်းများမှ တစ်နည်းအားဖြင့် ခွင့်ပြုထားခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုတွင် အမျိုးသမီးများမှနေ၍ “၎င်းတို့၏ ခင်ပွန်းများအား နာခံရမည်” ဟူ၍ အလေးပေးပြော ဆိုမှုများ ရှိကောင်းရှိနိုင်သည်။ ညှဉ်းပမ်းနှိပ်စက်မှုအား စောဒကတက်သည့် အမျိုးသမီးများအား “ပြဿနာရှာ သည်” ဟူ၍ အပြစ်ရှာခံရခြင်းအား ရင်ဆိုင်ရနိုင်သည် သို့မဟုတ် သူမ၏ မိသားစုအား အရှက်ရစေမည်ကို ကြောက်ရွံ့သောကြောင့် အန္တရာယ်ရှိသည့် အခြေအနေ တစ်ခုသို့ ပြန်လည်ဝင်ရောက်ရန် ဖိအားပေးခြင်းခံရနိုင် သည်။

IPV သည် ယဉ်ကျေးမှုအရ ခိုင်မာစွာအမြစ်တွယ်နေသည့် ကျား၊မ သက်မှတ်ချက်များမှ အားဖြည့်ပေးနေပြီး “မိသား စုအရေးများ” သို့မဟုတ် “ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ကိစ္စရပ် များ” အား အပြင်လူနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်းသည် မလုပ်အပ်ကြောင်း ပြင်းထန်စွာ တားမြစ်ထားခြင်းများ ရှိသည့် လျှို့ဝှက်သော ဝန်းကျင်တစ်ခုတွင် ရှင်သန်သည်။ သိလျက်ပင်ဖြစ်စေ မသိလျက်ပင်ဖြစ်စေ အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် သူမ၏ လက်တွဲဖော်နှင့် လိင်ဆက်ဆံရန် ငြင်း ပယ်ခြင်း သို့မဟုတ်ညစာချက်ပြုတ်မှုတွင်တူးသွားခြင်းကဲ့သို့သောအကြောင်းပြချက်များကြောင့် သူမအနေဖြင့် နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းခံရခြင်းနှင့် ထိုက်တန်သည်ဟု ခံစားရနိုင် သည်။

ဤဒေသတွင်းရှိ အခြားသော နိုင်ငံအများအပြားကဲ့သို့ပင် မြန်မာနိုင်ငံတွင် IPV သည် ပုံမှန်ကဲ့သို့ ဖြစ်နေသည်။ “ခင်ပွန်းသည်မှနေ၍ သူ၏ ဇနီးအား ရိုက်နှက်ခြင်းသည် အဆင်ပြေသည်” “အဓမ္မပြုကျင့်သူအနေဖြင့် ပြုကျင့်ခံခဲ့ ရသူ အမျိုးသမီးအား သူမ၏ မျက်နှာကို ငဲ့ညှာသောအားဖြင့် လက်ထပ်ယူခြင်းသည် အဆင်ပြေသည်” ဟူသော တွေးခေါ်မှုများ ပုံမှန်အားဖြင့် ရှိနေတတ်သည်။ ပြု သမျှနုခြင်းသည် မိန်းမပီသခြင်း၏ ဝိသေသလက္ခဏာ တစ်ခုဖြစ်ပြီး ထိန်းချုပ်ခြင်း၊ လွှမ်းမိုးခြင်း နှင့် ရန်မူခြင်းတို့ သည် ယောကျ်ားပီသခြင်း၏ လက္ခဏာဖြစ်သည်ဟု ယုံ ကြည်လက်ခံထားကြသည်။ ထို့ကြောင့် အမျိုးသားများ အနေဖြင့် အမျိုးသမီးများ၏ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင် ရာအား လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်ခြင်းသည် သဘာဝကျပြီး ပုံမှန်ဖြစ်သည်ဟု ယူဆကြသည်။ ထို့ကြောင့် အမျိုးသမီးနှင့် အမျိုးသားနှစ်မျိုးလုံးအနေဖြင့် ဤအခြင်းအရာများသည် တန်းတူမညီမျှသည့် ကျား၊မဆိုင်ရာ အခြေအနေများဟု သိသော်လည်း ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်ကဲ့သို့ ဖြစ်နေသောကြောင့် အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် မေးခွန်းမထုတ်ရဲကြပေ။

အထက်ပါဖော်ပြထားသည့် အမျိုးသမီးနှင့် မိန်းကလေး များအား အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ပေါ်စေသည့်အကြောင်းအရင်းများအပြင် အကြမ်းဖက်မှုအား တိုးမြင့်လာရန်နှင့် အန္တရာယ် ပိုမိုဆိုးရွားစေရန် အထောက်အကူပြုနေသည့် အခြားအကြောင်းအရာများ ရှိသည်။ ထိုအရာများမှာ - ပဋိပက္ခများ၊ နေရပ်စွန့်ခွါကာ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ခြင်းများ၊

အရက်သေစာနှင့် မူးယစ်ဆေးဝါးများသုံးစွဲခြင်း၊ ဆင်းရဲ ခြင်း၊ အလုပ်အကိုင်မရှိခြင်း၊ ပညာမတတ်ခြင်း အစရှိ သည်တို့ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် GBVဆိုင်ရာ အန္တရာယ် များအား ကာကွယ်လျှော့ချရန် အတွက် အကြောင်းအရာ အရင်းအမြစ် နှင့် အထောက်ပံ့ပေးသည့် အကြောင်းအရာများ နှစ်ခုလုံးကို ထောက်ပြပြောဆိုရန်အရေးကြီး သည်။

လူမှုစီးပွါးရေးရာမူဘောင်

အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ပေါ်စေရန် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာအရ၊ ဆက်နွယ်မှုအရ၊ အခြေအနေအရ နှင့် လူမှုယဉ်ကျေးမှုအရ အချက်အလက်များသည် မည်သို့ တွန်းအားပေးကြောင်းကို နားလည်သဘောပေါက် နိုင်ရန်အတွက် “လူမှုစီးပွါးရေးရာ မူဘောင်”အား အသုံးပြုနိုင်သည်။

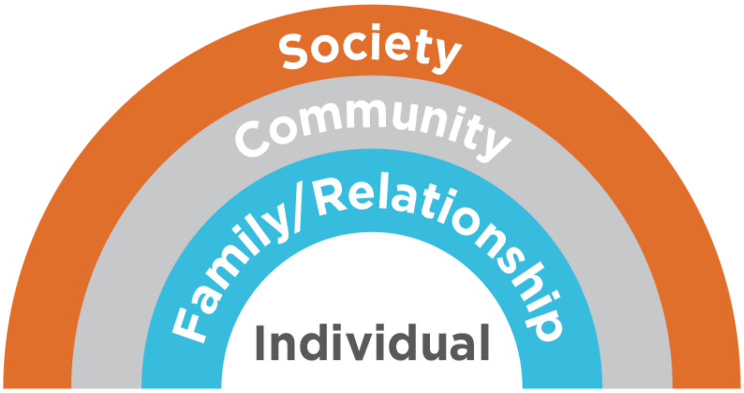


Figure 2: The individual at the centre of the socio-ecological framework

တစ်ဦးချင်း

- တစ်ဦး၏ခံစားပိုင်ခွင့် သို့မဟုတ် အထူးအခွင့်အရေး သို့မဟုတ် ဩဇာအာဏာသည် အခြားသူထက် သာလွန်လွှမ်းမိုးနေခြင်း
- သင်ယူခဲ့သည့်ရသည့်အပြုအမူ - ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သောလက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု(IPV)အား မျက်မြင်ကြုံတွေ့ရမှု နှင့်/သို့မဟုတ် ငယ်စဉ် ကလေးဘဝတွင် နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းခံရမှု
- အထက်ပါ အချက်အလက်များသည် မူးယစ်ဆေးဝါး သို့မဟုတ် အရက်သေစာသုံးစွဲမှုတို့ကြောင့် ပိုမိုဆိုးရွားစေသည်။
- ပညာရေးအဆင့်အတန်း သို့မဟုတ် အလုပ်အကိုင်ရာထူး

မိသားစု/ဆက်ဆံရေး

- ဆက်ဆံရေးစွမ်းရည် ညံ့ဖျင်းမှု- ညှိနှိုင်းနိုင်သည့်စွမ်းရည်မရှိမှု
- မိသားစုအတွင်း ဥစ္စာပစ္စည်းနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်များအား အမျိုးသားသာ လွှမ်းမိုးချုပ်ကိုင်မှု
- မိဘဆွေမျိုးများ၏ လွှမ်းမိုးမှု
- စီးပွားရေးပြဿနာများ
- တစ်ဦးထက်ပိုသည့် လက်တွဲဖော်ထားပိုင်ခွင့်/ အိမ်ထောင်ရေးဖောက်ပြန်သည့်ကိစ္စရပ်များပညာရေး၊ အသက်အရွယ် နှင့် အိမ်မှုကိစ္စများအား ဝင်ရောက်လုပ်ကိုင်မှု ကွာခြားချက်

လူမှုဝန်းကျင်

- လူမှုရေးစံနှုန်းများအရ အမျိုးသားများအား အမျိုးသမီးများ၏ အပြုအမူများနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်များကို ထိန်းချုပ်လွှမ်းမိုးနိုင်မှုပေးထားခြင်း
- မိသားစု၊ ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်း၊ ခရစ်ယာန်ဘုရားကျောင်းနှင့် ပြည်နယ်အဆင့်တွင် အထက်မှအောက်သို့ အုပ်ချုပ်သည့် ဆုံးဖြတ်သည့် ယဉ်ကျေးမှုရှိနေခြင်း
- ပဋိပက္ခများအား ဖြေရှင်းရန်နည်းလမ်းအဖြစ် အကြမ်းဖက်မှုကို လက်ခံကျင့်သုံးခြင်း
- ယောကျ်ားပီသခြင်းအား လွှမ်းမိုးခြင်း၊ ဂုဏ်သိက္ခာရှိခြင်း သို့မဟုတ် ရန်မူလိုခြင်းတို့နှင့် ဆက်စပ်အသိအမှတ်ပြုခြင်း
- တင်းကျပ်သည့် ကျား၊မ အခန်းကဏ္ဍရှိနေခြင်း
- တရားရေးရာအကြောင်းအရာ၊ ဥပဒေရေးဆွဲမှု မရှိခြင်း၊ ပြစ်ဒဏ်မချမှတ်ခြင်း

“ဘာကြောင့် သူမ ဆက်နေရတာလဲ။”

“ဘာကြောင့် သူမ ဆက်နေရတာလဲ” ဟူသော မေးခွန်း သည် လူအများဆုံးမေးသည့်မေးခွန်းဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့ အနေဖြင့် ထိုမေးခွန်း သည် အကြမ်းဖက်မှုနှင့် ညှဉ်းပန်း နှိပ်စက်မှုတွေ့ကြုံရသည့် အမျိုးသမီးများအား အပြစ်တင် သကဲ့သို့ ဖြစ်နေသည်ကို နားလည် သဘောမပေါက်ကြ ချေ။ ပိုမိုသင့်တော်ပြီး မေးသင့်သည့် မေးခွန်းမှာ “အကြမ်း ဖက်တဲ့သူက ဘာလို့ အကြမ်းဖက်နေရတာလဲ” ဖြစ်သည်။ အမှန်စင်စစ်တွင် အကြမ်းဖက်ခံရသူ အမျိုးသမီးအများစုသည် (သို့မဟုတ် လိင်တူဆက်ဆံရေးရှိ အကြမ်းဖက်ခံ ရသူများသည်) စွန့်ခွာရန် ကြိုးစားအားထုတ် ကြသော်လည်း အများစုမှာ တစ်ခု သို့မဟုတ် များစွာသော အခက် အခဲများနှင့် ရင်ဆိုင်ရသောကြောင့် မအောင်မြင်ကြခြင်း ဖြစ်သည်။

ကြောက်ရွံ့ခြင်း - အကြမ်းဖက်ခံရသူများအနေဖြင့် မစွန့်ခွါရသော နံပါတ် (၁) အကြောင်းအရင်းမှာ ကြောက်ရွံ့မှုကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထိုအမျိုးသမီးအနေဖြင့် ဤဆက်ဆံရေးအား ထွက်ပြေးစွန့်ခွာပါက သူမ သို့မဟုတ် သူမ ကလေးများတွင် ဆိုးရွားသောအရာများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်မည်ဟု အကြိမ်ကြိမ်အပြောခံထားရနိုင်သည်။ လက်တွဲဖော်မှ စွန့်ခွါရန် ကြိုးစားပါက အကြမ်းဖက်သူက ကလေးငယ်များအား ခေါ်ယူသွားမည်ဟု ခြိမ်းခြောက်ထားခြင်းမျိုး လည်းဖြစ်နိုင်သည်။ အကြမ်းဖက်သူအနေဖြင့် အမျိုးသမီး အား သူမ မည်သည့်နေရာသို့ ထွက်သွားပါစေ၊ သူ့အားမည်သည့်အခါမှ တစ်ယောက်တည်းရှိခွင့် ပေးမည် မဟုတ်ပဲ သူ့အနေဖြင့်ရအောင်လိုက်ရှာမည်ဖြစ်ကြောင်း နားသွင်းထား ခြင်းမျိုးလည်းဖြစ်နိုင်သည်။ ၎င်းအနေဖြင့်သူမ၏ကလေးများ၊ အခြား မိသားစုဝင်များ၊ သူမ၏ ပိုင်ဆိုင်မှုများ နှင့်/ သို့မဟုတ် သူမ၏ သက်မွေးဝမ်းကျောင်းအပေါ်လည်း ခြိမ်းခြောက် ထားနိုင်သည်။

ကျား၊မရေးရာ အခန်းကဏ္ဍ - အမျိုးသမီးများသည် အမျိုးသားအပေါ် တွင် နာခံပြီး အားကိုးမှီခိုရမည်ဟု အမြဲတစေ သင်ကြားခြင်းခံရသည်။ အကယ်၍ ဆက်ဆံရေးပျက်ပြား ခဲ့သည် သို့မဟုတ် သူမတို့အနေဖြင့် စွန့်ခွာထွက်ပြေးရန် ဆုံးဖြတ်ခဲ့သည် ဆိုပါလျှင် သူတို့၏ မိသားစု သို့မဟုတ် ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်းမှ အပြစ်တင်ရှုံ့ချခြင်း ခံရမည်ကို ထိုသို့ လူမှုရေးရာပုံသွင်းချက်များကြောင့် အမျိုးသမီး များသည် ၎င်းတို့၏ ဆက်ဆံရေးအား တာဝန်ယူရန် သင်ကြား ခြင်း ခံခဲ့ရသည်။ အမျိုးသမီးများသည် ၎င်းတို့၏ အမျိုးသားများ / လက်တွဲဖော်များ အား ‘ရိုသေလေးစားရန် နှင့် နာခံမှုရှိရန်” လူမှုပုံသွင်းခြင်းခံခဲ့ရပြီး ထိုသို့လိုက်နာရန် ပျက်ကွက်ခဲ့ပါက ကောင်းသော အမျိုးသမီးမဟုတ်ဟု ရှုမြင်ခြင်းခံရသည်။ အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် အမျိုးသား များအား ထိုသို့ပြုမူ ဆက်ဆံပေးရခြင်းကို “ပုံမှန်” အပြုအမူဟုပင် ထင်မြင် ယူဆတတ်ကြသည်။

ဘာသာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ တန်ဖိုးထားမှုများနှင့် ယုံကြည်မှုများ- နာကျင်ခံစားရမှုရှိနေစေကာမူ အိမ်ထောင်ရေးအား ဆက်လက် ထိန်းသိမ်းထားရန် ဘာသာရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ တန်ဖိုးထား မှုနှင့် ယုံကြည်မှုတို့က တွန်းအားပေးနိုင်သည်။ အချို့သော ယုံကြည်မှု များအရ အိမ်ထောင်ရေးသည် မပြိုကွဲစေရ သို့မဟုတ် မပြိုကွဲ သင့်ဟု သဘောတရားရှိပြီး အမျိုးသားသည် အိမ်ထောင် ဦးစီးဖြစ်ပြီး ၎င်း၏ ဆန္ဒများအားလိုက်လျောရန်နှင့်မိသားစုနှင့် လိုက်လျောညီထွေ ဖြစ်ရန် မှာ အမျိုးသမီး၏တာဝန် ဖြစ်သည်။ ဤသဘောတရားသည် အလွန် အင်အားကြီးမားသောကြောင့် အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် အကြမ်း ဖက်ခံနေရသည့် အိမ်ထောင်ရေးအား ထွက်ပြေးစွန့်ခွါရန် ငြင်းဆို လိမ့်မည်။

အကြမ်းဖက် နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းမှုကြုံတွေ့ရသည့် အမျိုးသ မီးအတွက် အန္တရာယ်အများဆုံးအချိန်သည် အကြမ်းဖက် သည့် လက်တွဲဖော်အား စွန့်ခွာသည့် အချိန်ဖြစ်သည်။ ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းသော အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက် မှုနှင့် ဆက်နွယ် သည့် လူသတ်မှုများသည် ကွဲကွာသည့်အချိန်တွင်ဖြစ်ပြီး အနည်းဆုံး ၂နှစ်ကြာချိန်အထိ ကွဲကွာနေသူများတွင် အကြမ်းဖက်မှု များသည် ၇၅ ရာခိုင်နှုန်းအထိ တိုးမြင့်လာ ကြောင်းတွေ့ရသည်။

မိသားစုဂုဏ် - တောင်အာရှ/ အရှေ့အာရှ နိုင်ငံများတွင် အိမ်ထောင် ရေး ကွဲကွာရန်ဆုံးဖြတ်သည့်အမျိုးသမီးသည် သူမွေးဖွားလာသည့် မိသားစုအား “အသရေ” ဖျက်သူ အဖြစ် ထင်မြင်ယူဆကြသည်။ ထိုသို့ယူဆချက်နှင့် နောက် ဆက်တွဲများ ကြောင့် (“ဂုဏ်သိက္ခာအတွက် သတ်ဖြတ်ခြင်း” များအား နိုင်ငံများ စွာတွင် အမှန်တကယ် ကျင့်သုံး လျက်ရှိပြီး) အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် အကြမ်းဖက်သည့် လက်တွဲဖော် ဆက်ဆံရေး/ ဖြစ်ရပ်များမှ ရုန်းထွက်ရန်အတွက် အတားအဆီး အဖြစ် ရှိနေသည်။

စီးပွါးရေးရာ လွတ်လပ်ခွင့်မရှိခြင်း - အကြမ်းဖက်သည့် ဆက်ဆံရေး များတွင် အချို့သော အမျိုးသမီးများသည် ၎င်းတို့၏ အသက်ရှင်ရပ် တည်ရေး အတွက် အလုပ်လုပ်ရန် သို့မဟုတ် ကိုယ်ပိုင်ဝင်ငွေရှာရန် ပိတ်ပင်ထားခြင်းခံရသည်။ သက်မွေးဝမ်းကြောင်းအတွက် အမျိုးသား အားမှီခိုနေရမှုနှင့် ကလေးသူငယ်များအား လူတန်းစေ့မထားနိုင်မည် ကို ကြောက်ရွံ့မှု၊ ကလေးသူငယ်များအား မိမိတစ်ဦးတည်း ပြုစုပျိုး ထောင်ရန် တာဝန်ယူရမှုများက အမျိုးသမီးများအား အကြမ်းဖက်ခံရ သည့် အိမ်ထောင်ရေး များတွင် သည်းခံနေထိုင်ရန် ဖိအားပေးလျက် ရှိသည်။

ကူညီထောက်ပံ့မှုစနစ်မရှိခြင်း - ဆွေမျိုးများ စုပေါင်း နေထိုင်သည့် အိမ်ထောင်စုဖြစ်စေကာမူ အကြမ်းဖက်မှု၏ အဓိကပါဝင်သည့် အကြောင်းအရာတစ်ခုမှာ တစ်ကိုယ် တည်း သီးခြားခွဲခံထားရခြင်း ဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးတွင် ကူညီထောက်ပံ့မည့်စနစ် မရှိခြင်းမှာ အကြမ်းဖက်သူအနေ ဖြင့် အမျိုးသမီး၏ မိသားစု၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် ထိတွေ့ ဆက်ဆံမှုများအား လျော့နည်းအောင် ပြုလုပ်ထားပြီး၊ အကြမ်းဖက်သူအပေါ်တွင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် ငွေကြေး ပိုင်းဆိုင်ရာ မှီခိုရန်ပြုလုပ်ထားခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။ စီးပွားရေးဆိုင်ရာ အဆင မပြေမှုနှင့် အကြမ်းဖက်ခံရသူ အမျိုးသမီးနှင့် သူငယ်ချင်းများ/ မိသား စုများနှင့် ဝေးကွာနေမှုသည် တစ်ကိုယ်တည်းအထီးကျန်ခြင်း သို့ ဦး တည်စေသည်။

လိုအပ်သောပစ္စည်းအရင်းအမြစ်များမရှိခြင်း - အမျိုးသမီးတစ်ဦး အနေဖြင့် ထွက်ပြေးစွန့်ခွါရန်အတွက် အထူးသဖြင့် အကြမ်းဖက်သူ ထံမှ ပြောင်းရွှေ့ထွက်ခွာရန် လိုအပ်သည့် ငွေကြေး အလုံအလောက် မရှိနိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် ငွေကြေး၊ ခိုလှုံရာနေရာ၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး

Photo Credit: UN Photo / Staton Winter

ရနိုင်သော နည်းလမ်းများနှင့်/သို့မဟုတ် သက်မွေးဝမ်းကြောင်း အခြေအနေများ မရှိခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ သူမအနေဖြင့် မည်သည့် နေရာတွင် သွားရောက်အကူအညီ တောင်းခံနိုင်သည့် သတင်း အချက်အလက်ကိုပင် မသိရှိနိုင်ဘဲ ဖြစ်နိုင်သည်။

အပြစ်ရှိသည်ဟု ခံစားရခြင်း - အမျိုးသမီးအနေဖြင့် သူမ၏ လက်တွဲဖော်သည် "နေမကောင်း" ဖြစ်နေသည်/ သို့မဟုတ် "သူမ၏ အကူအညီကိုလိုအပ်သည်" ဟု ယုံကြည် နေနိုင်သည်။ အကြမ်းဖက်သူအနေဖြင့် သူမ၏ ထိုယုံကြည်ချက်အား ပိုမိုခိုင်မာလာစေရန် သူ ပြန်လည် ကောင်းမွန်လာရန်အတွက် သူမအား လိုအပ်သည်ဟု အယုံသွင်းထားတတ်သည်။ ထို့ကြောင့်ထွက်ပြေးစွန့်ခွါမည်ဆိုသော အတွေးသည် အပြစ်ရှိသည်ဟု ခံစား ရစေသည်ပြီး သူမကိုယ် သူမလည်း အပြစ်တင်နိုင်သည်။

ပြုပြင်ပြောင်းလဲမည်ဟု ကတိများပြုခြင်း - အကြမ်းဖက် သူအနေဖြင့် ဤကဲ့သို့ အကြမ်းဖက်မှုများ နောင်တွင် ထပ်မဖြစ်စေရဟု မကြာခဏ ကတိပြုပြီး အမျိုးသမီး များအနေဖြင့်လည်း ထိုကတိအား အမှန်ဟု ယုံကြည်လို ကြသည်။

မိသားစုဝင်များ၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် များ၏ တုံ့ပြန်ချက်များ - အမျိုးသမီးအား အလေးထား မယုံကြည်ကြပေ (သို့မဟုတ်) သူပြောစကားများအား အရေးတယူမရှိကြပေ။ သူမအား ဆိုးသော ဇနီး၊ လက်တွဲ ဖော် သို့မဟုတ် မိခင်အဖြစ် ပြစ်တင်ခြင်း သို့မဟုတ် ဝေဖန်ခြင်း ခံရနိုင်သည်။ သို့မဟုတ် ထိုအကြမ်းဖက်မှုအား ဆက်လက်သည်းခံပေါင်းသင်းသင့်သည်ဟုသာ အကြံပြုခံ ရနိုင်သည်။

သူမ၏လက်တွဲဖော်အားချန်ထားရစ်၍ အိမ်မှ ထွက်ခွာရန်ကြိုးစားသည့်အချိန်သည် အကြမ်းဖက်မှုခံရသောအမျိုးသမီးများ အတွက် အန္တရာယ်အရှိဆုံးဖြစ်သည်။ ထွက်ခွာပြီးနောက် ဖြစ်ပေါ်သော အိမ်းတွင်း အကြမ်းဖက်မှုနှင့် ဆက်စပ်သည့် လူသတ်မှု ကျူးလွန်ခြင်းသည် ၇၅%ရှိပြီး ထွက်ခွာပြီး ၂နှစ်ကြာသည်အထိအကြမ်းဖက်မှုသည် ၇၅% မြင့်တက်လာသည်ကို တွေ့ရှိရသည်။ [18]

မိမိ၏ တန်ဖိုး ကျဆင်းသည်ဟု ခံစားရခြင်း - အကြမ်းဖက် ခံရသူ အမျိုးသမီးအား ၎င်းတို့၏ လက်တွဲ ဖော်မရှိပါက တန်ဖိုးမဲ့သွားမည်ဟု ၎င်းတို့၏ ခင်ပွန်း/ လက်တွဲဖော် သို့မဟုတ် မိသားစုဝင်များမှ ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြောကြားထားနိုင်သည်။ ထိုသို့ပြောကြားခံရခြင်းကြောင့် အမျိုးသမီးအနေဖြင့် သူမသည် အကြမ်းဖက်ခံနေရသော် လည်း ခင်ပွန်းရှိခြင်းကြောင့် တင့်တယ်သည် သို့မဟုတ် ပါက သူမသည် မည်သူ၏ ချစ်ခင်နှစ်သက်ခြင်းကိုမှ ခံရတော့မည်မဟုတ်ဟု ယုံကြည် စေတတ်သည်။

လက်တွဲဖော်အား ချစ်ခင်နှစ်သက်မှု - လူအများစုသည် လက်တွဲဖော် ဆက်ဆံရေးတစ်ခုအား အချစ်အတွက်နှင့် စတင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုစိတ်ခံစားချက်သည် အခက်အခဲ များနှင့် ကြုံတွေ့ရသော်လည်း လွယ်လွယ်ကူကူနှင့် မပျောက်ကွယ်သွား နိုင်ချေ။ အကြမ်းဖက်မှု များပြီးဆုံးသွားပါက အကြမ်းဖက်သူသည် မကြာခဏ ပြန်လည် တောင်းပန်လိမ့်မည်။ ဖြစ်ပျက်ခဲ့သော အကြောင်းအရာများကြောင့် သူမ၏ မိမိကိုယ်မိမိ တန်ဖိုးထား ယုံကြည်မှုသည် အလွန်နိမ့်ကျနေတတ်သောကြောင့် အမျိုးသမီးသည် တောင်းပန်စကားများနှင့် ပြုပြင်ပြောင်းလဲမည်ဟု ကတိပြုချက်များအား အကြမ်းဖက်မှုအပြီးတွင် နားဝင်လက်ခံ နိုင်သည်။

မြန်မာနိုင်ငံရှိ စကားပုံတစ်ခုမှာ-

"အရိုးကွဲအောင်ရိုက်မှ အသည်းစွဲအောင်ချစ်တယ်"

ဒီစကားပုံကို ကြည့်ခြင်းဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံ၏ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းတွင် အမျိုးသမီးများအား အကြမ်းဖက်ခြင်းကို လက်ခံသည့် ဉပမာ တစ်ခု ဖြစ်နေပြီး အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးငယ်များ အကြမ်းဖက်မှု အန္တရာယ်ကို တွန်းပို့သည့် အခြေအနေကို ဖြစ်ပေါ်စေသည်။

သူဘာကြောင့် အကြမ်းဖက်ရတာလဲ

လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏အကြမ်းဖက်ရခြင်း၏ အကြောင်းအရင်းမှာအလွန် ရှုပ်ထွေးလှသည်။ အဖြစ်တတ်ဆုံးသော အကြောင်းအရင်းမှာအကြမ်းဖက်သူအနေဖြင့်အခြားသူတစ်ဦး တစ်ယောက်အပေါ် အင် အားနှင့် ထိန်းချုပ်လွှမ်းမိုးနိုင်လိုခြင်းကြောင့် ဖြစ်ပြီး အများစုသည် ထိုနှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းမှု ပုံစံအား ၎င်းတို့၏ လက်ရှိ သို့မဟုတ် နောက်နောင်ဆက်ဆံရေးများတွင်လည်း ဆက်လက်ပြုလုပ်သွားကြနိုင်သည်။ ထိုသို့သော အပြုအမူများမှာ မိသားစု သို့မဟုတ် ယဉ်ကျေးမှု နောက်ခံအကြောင်းအရာများမှ သင်ယူခဲ့သောအပြုအမူမျိုးများလည်း ဖြစ်နိုင်သည်။

နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းခံရသည့် ဆက်ဆံရေးရှိ သူတစ်ဦး တစ်ယောက်တွင် ၎င်းတို့သည် မည်သည့် အတွက် ကြောင့် ဤသို့အကြမ်းဖက်ခံရခြင်း သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ ၏လက်တွဲဖော် သို့မဟုတ် ခင်ပွန်းသည်မှ ဤသို့ မည်သည့်အတွက်ကြောင့် လုပ်ရက်သည့် အကြောင်းအရင်းအား နားလည်လိုစိတ်ပြင်းပြပြီး၊ အဖြေရှာခြင်းဖြင့် နာရီပေါင်းများစွာ ကုန်ဆုံးတတ်သည်။ ဤသို့တွေးတော အဖြေရှာနေခြင်းမှာ လက်တွဲဖော်ဆက်ဆံရေး ဆက်လက်ရှိနေသည့် အခြေအနေတွင် ခက်ခဲနိုင်ပြီး မိမိကိုယ်ကို စိတ်ဒုက္ခပေးနေခြင်းပင်ဖြစ်နိုင်သည်။

နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းတတ်သည့် အမျိုးသားများ ပြောလေ့ရှိသော အကြောင်းပြချက်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ် သည်။

- သူကအိမ်ထောင်ဦးစီးဖြစ်တဲ့အတွက် ဒါက သူ့အခွင့်အရေးပဲဖြစ်တယ်
- ဒါက သူ့အမျိုးသမီးကို ဘယ်လောက် ချစ်လဲဆိုတာ ပြတဲ့ သူရဲ့နည်းလမ်းပဲဖြစ်တယ်
- သူက သူမကို ဆုံးမရမယ်။
- သူ့ရဲ့အရင်လက်တွဲဖော်က သူ့ကို ထိခိုက် အောင်လုပ်ခဲ့တာ
- သူက သူရဲ့အချစ်ဆုံးသူတွေကိုပဲ နှိပ်စက်တာ
- သူ့ရဲ့ခံစားချက်တွေကို အရမ်းထိန်းချုပ်ထားတာ များသွားလို့
- သူက စိတ်ကျန်းမာရေးမကောင်းတဲ့သူဖြစ်လို့
- သူကရန်လိုတတ်တဲ့ ပင်ကိုယ်စရိုက်ရှိတယ်
- သူက ချစ်ခင်မှုတွေ စွန့်ပစ်ခံရမှာတွေကို ကြောက်လို့
- သူက မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုလျော့နည်းနေလို့
- သူ့ရဲ့အလုပ်ရှင်က သူ့အပေါ် မကောင်းလို့
- သူက ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးညံ့တယ်
- သူက နှိပ်စက်တတ်တဲ့ မိသားစုမှာ ကြီးပြင်း လာခဲ့ရတာ
- သူ့ကိုယ်သူ မတရားဖိနှိပ်ခံရတယ်လို့ ခံစားနေရလို့

သို့ရာတွင် အထက်ဖေါ်ပြထားသောမည်သည့် အကြောင်းပြချက်မှ အခြားသူတစ်ဦး တစ်ယောက်အားနာကျင် ထိခိုက်အောင်လုပ်ရန်ကျိုးကြောင်း ခိုင်လုံခြင်းမရှိပါ။ အကြမ်းဖက်မှုအတွက် အကြောင်းပြချက်ဟူ၍ မရှိပဲ၊ အထက်ပါအချက်များသည် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သောလက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု (IPV) ကျူးလွန်ရန်အတွက် ခိုင်လုံသောအကြောင်းပြချက်များ မဟုတ်ပေ။

သင့်အနေဖြင့် အကြမ်းဖက်မှုကြုံတွေ့ရပါက ပထမဦးဆုံး ပြုလုပ်ရမည့်အရာမှာ သင့်ကိုယ်သင် ကာကွယ်ရန်ဖြစ်သည်။ သင့်ကိုယ်သင် အပြစ်တင်ခြင်းမဟုတ်ပေ။

Photo Credit: UN Photo / Staton Winter

အခန်း ၃။ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သောလက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု (IPV) ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှု

ရေတိုနှင့် ရေရှည်အကျိုးသက်ရောက်မှု

ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သောလက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှုအပါအဝင် အမျိုးသမီးများအားအကြမ်းဖက်မှုသည် ပြင်းထန်သည့် လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်မှုဖြစ်သည်။ ၎င်း၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုသည် ရေတို နှင့် ရေရှည် နှစ်မျိုးလုံး ဖြစ်ပွားနိုင်ပြီး၊ အမျိုးသမီးများတွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးများနှင့် သေဆုံးသည်အထိ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ ထိုဖြစ်ရပ်များသည် အမျိုးသမီးများ၏ မိမိကိုယ်ကိုတန်ဖိုးထားမှု၊ ၎င်းတို့၏ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကျန်းမာရေး နှင့် ဘဝတစ်ခုလုံး၏ အရည်အသွေးများအား အနှုတ်သဘော အကျိုးသက်ရောက် မှုရှိသည်။ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု(IPV)သည် မိသားစုဝင်အားလုံး အပေါ်သက်ရောက် မှုရှိပြီး ၊ အကျိုးဆက်များသည် ပြင်းထန်က ရေရှည်ကြာမြင့်နိုင်သည်။ အကြမ်းဖက်မှု၏ နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုးအနေဖြင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်း တစ်ခုလုံးကိုပါ ထိခိုက်နိုင်သည်။

ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းလုံးရှိ အမျိုးသမီးများတွင် ၎င်းတို့၏ ဖခင်မှ မိခင်အား ရိုက်နှက်ဖူးသည်ကို ကြုံတွေ့ဖူးသူများသည် အခြားသောအမျိုးသမီးများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက လက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှုအား ပိုမိုခံစားရနိုင်ခြေရှိကြောင်း အထင်အရှား တွေ့ရသည်။[18] ထို့အတူပင် နိုင်ငံပေါင်းစုံ လေ့လာချက်အရ ဝင်ငွေ အလယ်အလတ်နှင့် နည်းပါးသည့် နိုင်ငံများရှိ ကလေး ဘဝတွင် ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်း သို့မဟုတ် လျစ်လျူရှုခြင်းခံခဲ့ရသည့် အမျိုးသားများသည် အခြားအမျိုးသားများထက် အမျိုးသမီးများအား ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများ ကျူးလွန်နိုင်ခြေရှိကြောင်း အထင်အရှားတွေ့ရသည်။[19] ဒေသတွင်း လေ့လာချက်များအရ အကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်နိုင်ချေအား မှန်းဆရာတွင် အမျိုးသား၏ အတိတ်မှ အတွေ့အကြုံနှင့်ဆိုင်သောအချက်သည် အမျိုးသမီး၏အတိတ်မှ အတွေ့အကြုံနှင့် ဆိုင်သော အချက်ထက် ပိုမိုခိုင်မာသောအချက် ဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရသည်။ [20]

အကြမ်းဖက်ခံရသူများအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှု

IPVသည် တစ်ဦးတစ်ယောက်စီအလိုက် တွေ့ကြုံခံစား မှု ကွဲပြားတတ်သော်လည်း၊ သက်ရောက်မှုအကျိုးဆက်များမှာ များသောအားဖြင့် အောက်ပါအချက်များမှ တစ်ခု သို့မဟုတ် တစ်ခုထက် ပိုကြောင်းတွေ့ရသည်။

- မသန်စွမ်းဖြစ်ခြင်း အပါအဝင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက် နာကျင်မှု
- သီးသန့်ဖယ်ကျဉ်ခံထားရမှု
- ပြင်းထန်သော စိတ်ဓါတ်ကျဆင်းမှုနှင့် အခြားသော စိတ်ကျန်းမာရေးအခြေအနေများ
- မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်တန်ဖိုးထားခြင်း လျော့နည်း လာမှု
- လိင်မှတဆင့် ကူးစက်တတ်သည့် ရောဂါများ နှင့် HIV အပါအဝင် ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ
- မလိုလားအပ်သည့် ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှု
- အိပ်စက်မှု ပုံမမှန်ခြင်းများ
- လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပုံမမှန်ခြင်းများ
- မိမိကိုယ်ကို သတ်သေရန် ကြိုးစားခြင်းများ
- ပြင်းထန်သော ကြောက်ရွံ့မှုနှင့် မသေချာမရေရာမှုများ
- အလုပ်လုပ်ကိုင်မှုစွမ်းရည် ကျဆင်းမှု
- ကလေးများအပါအဝင် အခြားသူများ၏ လိုအပ်ချက်များအား လုံလောက်စွာ ဖြည့်ဆည်းပေးရန် မစွမ်းဆောင်နိုင်မှု
- သေဆုံးမှု

[18] Abramsky, et al. (၂၀၁၁).

[19] Abramsky, et al. (၂၀၁၁).

[20] ဥပမာအား ကြည့်ရှုရန်: https://asiapacific.unfpa.org/en/publications/why-do-some-women-experience-more-violence-husbands-othersviet-nam-0

ဤအကျိုးဆက်များသည် တစ်ခုအပေါ် တစ်ခုဆက်စပ်ကာ ကွန်ရက်သဖွယ် ရှုပ်ထွေးသွားသောကြောင့် အမျိုးသမီးအနေဖြင့် သူမ၏ အခြေအနေသည်ထောက်ချောက်ထဲတွင် ပိတ်မိနေသကဲ့သို့ ခံစားရနိုင်သည်။ နှိပ်စက် ညှဉ်းပန်းမှုအား ရပ်တန့်ရန် မကြိုးစားပါက IPV သည် ပိုမို ပြင်းထန်လာတတ်ပြီး ကျူးလွန်သည့် အကြိမ် အရေ အတွက်လည်း ပိုမိုများပြားလာနိုင်သည်။ ဖြစ်ရပ်များစွာတွင် ၎င်းသည် အပြင်းအထန်ဒဏ်ရာ ရရှိမှု သို့မဟုတ် သေဆုံးမှုအထိဖြစ်ပွားစေသည်။

ကလေးများအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှု

အကြမ်းဖက်မှုသည် ကလေးများ၏ ဘဝတစ်လျှောက် လုံးတွင် ဒဏ်ရာ အမာရွတ်ထင်စေသည်။ ကလေးဘဝ တွင် အကြမ်းဖက်မှု ကြုံတွေ့ခဲ့ရပါက အရွယ် ရောက် သောအခါတွင် အကြမ်းဖက်မှုကျူးလွန်သူများ နှင့် သို့မဟုတ် အကြမ်းဖက်ခံ ရသူများ အဖြစ် ပိုမို ဖြစ်ပွားနိုင်ဖွယ်ရှိသည်။ (UNICEF၊ ၂၀၁၆) မိသားစုများအတွင်း အခြားအရွယ်ရောက်သူများအား အကြမ်းဖက်တတ်သူများသည် ကလေးသူငယ်များအပေါ် တွင်လည်း အကြမ်းဖက်တတ်ကြသည်။ အကယ်၍ ကလေးငယ်များအား ပစ်မှတ်ထားအကြမ်းဖက်ခြင်း မရှိသည့်တိုင်အကြမ်းဖက်မှုအား မျက်မြင်ကြုံတွေ့ရသည့် ကလေးများသည် လည်း အကြမ်းဖက်မှု၏ ဆိုးကျိုးသက်ရောက် မှုများ ခံစားရနိုင်သည်။ ကလေးများအား ပစ်မှတ်ထားပါက အောက်ပါတို့အား ခံစားရတတ်သည်။

- **ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှု** - ကလေးအား ခါးပတ်၊ ဖိနပ်၊ ပိုက်ပျော့၊ တံမြက်စည်း သို့မဟုတ် အခြားသော အရာဝတ္ထုများဖြင့် ရိုက်နှက်ခြင်း၊ ထိုးနှက်ခြင်း၊ ကန်ကျောက်ခြင်း၊ ကိုင်ဆောင့်ခြင်း။
- **လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်မှု** - ကလေး၏ လိင်အင်္ဂါအားပွတ်သပ်ခြင်း၊ ထိခြင်း သို့မဟုတ် နမ်းရှုံ့ခြင်း၊ ပါးစပ်ဖြင့် လိင်ဆက်ဆံခြင်း၊ ဖိအားပေးကာ လိင်ဆက်ဆံခြင်း။
- **စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာ/စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းမှု** - ကလေးအား ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊ ခြောက်လန့်ခြင်း၊ ဝေဖန်ပြောဆိုခြင်း၊ အရှက်ခွဲခြင်းနှင့် ကြောက်ရွံ့ ထိတ်လန့်ပူပန်စေခြင်း
- **ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လျစ်လျူရှုမှု** - အစားအသောက်၊ နေရာထိုင်ခင်း သို့မဟုတ် အဝတ်အစား လုံလောက်စွာ ထောက်ပံ့မပေးခြင်း၊ အုပ်ထိန်းကြီးကြပ်ပေးမှု မရှိခြင်း၊ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု မပြုလုပ်ပေးခြင်း သို့မဟုတ် နှောင့်နှေးခြင်း၊ သန့်ရှင်းမှုလုံလောက်စွာ မရှိခြင်း
- **စိတ်ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာ/စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လျစ်လျူရှုမှု** - စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစောင့်ရှောက်မှု ပြုလုပ်ပေးရန် ငြင်းပယ်ခြင်း သို့မဟုတ် ပျက်ကွက်ခြင်း၊ စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့မှုနှင့် ချစ်ခင်ကြင်နာမှု မရှိခြင်း

ကလေးများသည် တိုက်ရိုက်ပစ်မှတ်မဟုတ်ခဲ့သော်ငြား ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သောလက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု (IPV) ဖြစ်စဉ်အား မျက်မြင်ကြုံတွေ့ရပါက ၎င်းတို့တွင် ကြီးမားသော အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်သည်။ ကလေးများသည် ၎င်းတို့ မိဘတစ်ဦးပေါ်တစ်ဦး သို့မဟုတ် လက်တွဲဖော် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်ခြင်းအား မြင်ခဲ့ ကြားခဲ့ရပါက -

- ၎င်းတို့၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုအား ထိခိုက်စေသည့် လူမှုရေး ဆိုင်ရာ၊ အတွေးအခေါ် ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ခံစားချက် ဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်/ သို့မဟုတ် အပြုအမူပိုင်း ဆိုင်ရာ ပြဿနာများဖြစ်ပေါ် စေတတ်ပြီး ထိုအရာများသည် အရွယ်ရောက်သည်အထိ ဆက် လက် ဖြစ်ပွါးတတ်ခြင်း
- အကြမ်းဖက်မှုသည် မိသားစုဘဝ၏ ပုံမှန် အစိတ် အပိုင်း တစ်ခုသာဖြစ်သည်ဟုယုံကြည်ကာ ကြီးပြင်းလာခြင်း
- ကလေးငယ်သည် ယောကျ်ားလေးဖြစ်ပါက အရွယ် ရောက်သည့်အခါ အကြမ်းဖက်နိုင်ချေ ပိုမိုများ ပြား၍၊ အမျိုးသမီးဖြစ်ပါကပြုသမျှနုခံတတ်သောသူနှင့်လူ အများမှ ရှောင်ဖယ် သီးသန့်နေထိုင်တတ်သော သူများ ဖြစ်တတ်ကြသောကြောင့် အကြမ်းဖက်ခံရသည့် ဆက်ဆံရေးသို့ ရောက်ရှိနိုင်ချေ များပြားခြင်း
- နေ့စဉ်အိမ်တွင် မည်သို့ဖြစ်လာမည်ကို ကြောက်ရွံ့ ပူပန်နေရခြင်းကြောင့် စိတ် ရှုပ်ထွေးမှု၊ ဖရိုဖရဲဖြစ်မှု၊ ဒေါသထွက်မှု၊ တင်းကျပ်မှုတို့နှင့် ပြည့်နေတတ်ပြီး ဘဝတစ်လျှောက်လုံးတွင် ကြောက်ရွံ့မှုနှင့် အခြားသူ တစ်ဦးတစ်ယောက်အား ယုံကြည်နိုင်စွမ်းမရှိမှု တို့ ဖြစ် တတ်သည်။
- နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းတတ်သောမိဘတစ်ဦးမှ မိသားစု အား ပြင်ပအကူအညီ သို့မဟုတ် အထောက် အပံ့များမရရှိအောင် ပိတ်ပင်ထားပြီး အခြားသူများနှင့် အဆက်အသွယ်ဖြတ်ကာ သီးသန့်ခွဲထားခံရခြင်း
- နှိပ်စက်ခံရမှုအတွက် တာဝန်ရှိသည်ဟု ခံစားချက် ရှိသော်လည်း ရပ်တန့်စေနိုင်ရန် အင်အားမရှိခြင်း
- ကလေးများကြီးပြင်းလာ သည်နှင့်အမျှ အကြမ်းဖက် မှုအား ပိုမိုအသုံးပြုလာနိုင်ခြင်း၊ ပြစ်မှုများ ကျူးလွန် လာနိုင်ခြင်းနှင့်

မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် အရက်သေစာများ သုံးစွဲလာခြင်းတို့ ပိုမို ဖြစ်လာနိုင် သည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် အသက် ၁၅နှစ်မှ ၄၉နှစ် အမျိုး သမီးများသည် အသက်၁၅နှစ်မှ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာများ အကြမ်း ဖက်မှု ကြုံတွေ့ခံစားခဲ့ရပြီး ၎င်းတို့မှ တဝက် ကျော်ခန့် (၅၅ရာခိုင်နှုန်း) သည် ၎င်းတို့၏ လက်ရှိ ခင်ပွန်းသည်မှ ကျူးလွန်ခြင်းဖြစ်ပြီး ၁၉ ရာခိုင်နှုန်းခန့်မှာ ခင်ပွန်းဟောင်းမှ ကျူးလွန်ခြင်းဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရ သည်။[21] ဆယ်ကျော်သက် လူငယ်များတွင် ၎င်းတို့၏ ရင်းနှီး ကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲ ဖော်ဆက်ဆံရေးများတွင် ထိန်းချုပ် လွှမ်းမိုးခံရသော အပြု အမူများတစ်ခုထက် ပိုမိုတွေ့ကြုံ ရကြောင်း လေ့လာ တွေ့ရှိရ သည်။ လက်တွဲ ဖော်ဆက်ဆံရေးရှိသည့် ဆယ်ကျော်သက် လူငယ် များ၏ လေးပုံတစ်ပုံ (၂၅.၉%) သည် အရွယ်ရောက် ပြီးသူများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက ၎င်းတို့၏ လက်တွဲဖော်မှ ထိန်းချုပ် လွှမ်းမိုးသော အပြုအမူများ ၃ခုနှင့် အထက် ကြုံတွေ့ရပြီး၊ အရွယ်ရောက် ပြီးသူများတွင် ၁၀ဦးလျှင် ၁ ဦးသာ (၁၀%) လက်တွဲဖော်မှ ထိန်းချုပ်လွှမ်းမိုးသော အပြုအမူများ ရှိသည်ကို တွေ့ရှိ ရသည်။ ထို့အပြင် အကူအညီ တောင်းခံသည့် အပြုအမူ များသည်လည်း အရွယ်ရောက်ပြီးသော အမျိုးသမီးများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက အသက် ၁၅ နှစ်မှ ၁၉ အရွယ် အမျိုးသမီးငယ်များ အကြားတွင် အလွန် လျော့နည်းသည်။ အသက် ၁၅ နှစ်မှ ၁၉နှစ် အရွယ်များ၏ ၈%သာ အကြမ်းဖက်မှုအား ရပ်တန့်ပေးရန် အကူအညီ တောင်းခံကြပြီး၊ အခြားသော အသက်အုပ်စု အပိုင်း အခြား များတွင်မူ ၂၂-၂၉% အတွင်း ရှိသည်။ [22]

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ နိုင်ငံအများ သုတေသန လေ့လာ ချက်မှ စစ်တမ်းမေးခွန်းများအသုံးပြုသော နိုင်ငံအလိုက်လေ့ လာချက် အများစုတွင် ဖော်ပြချက်အရ IPVဖြစ်ပွားသည့် အိမ်ထောင်စုတွင်နေထိုင်ပါက ကလေး များ၏ ကျန်းမာ ချမ်း သာရေးအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိပြီး ၊ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု(IPV)အား ကြုံတွေ့ရပါက ၎င်းတို့သည် အိမ်မက်ဆိုးများမက်တတ်ခြင်း၊ အလွန်အမင်း ရန်မူတတ်ခြင်း သို့မဟုတ် အလွန်ကြောက်ရွံ့တတ်ခြင်းများစသည့်ထူးဆန်းသောအပြုအမူများ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်။ [23]

[21] မြန်မာနိုင်ငံလူနေမှုဘဝနှင့် ကျန်းမာရေးစစ်တမ်း ၂၀၁၅ - ၂၀၁၆

[22] *UNICEF, ပျိုဖော်ဝင်စအရွယ် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် အကူအညီတောင်းခံသည့် အပြုအမူများ (၂၀၁၉)*

[23] WHO (၂၀၀၅).

ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်ကာလ

မကြာသေးမီက ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းရှိ ဖွံ့ဖြိုးဆဲ နိုင်ငံ (၉) နိုင်ငံတွင် ပြုလုပ်သည့် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာ စစ်တမ်းမှ လေ့လာတွေ့ရှိချက်အရ အကြမ်းဖက်ခံရသည့် အမျိုးသမီးများ သည် မလိုလားအပ်သည့် ကိုယ်ဝန်ရနိုင်ခြေ ပိုမိုများပြားပြီး ကိုယ်ဝန်ပျက်ကျခြင်းများ၊ ကလေးအသေမွေး ခြင်းများနှင့် လမစေ့မီ မွေးဖွားခြင်းများ ဖြစ်ပွားတတ်သည်။ ဖြစ်စဉ်အများတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ် အတွင်းတွင် အကြမ်းဖက်မှု ပိုမိုမြင့်မားသည်ကို တွေ့ရသည်။အကြမ်းဖက်မှုမကြုံတွေ့ရသည့်အမျိုးသမီးများ၏ ကလေးငယ်များနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပါက ထိုသို့ အကြမ်းဖက်မှု တွေ့ကြုံခဲ့ရသည့်အမျိုးသမီးများ၏ကလေးငယ်များသည်အသက် ၅နှစ် မတိုင်မီတွင် သေဆုံးနိုင်ချေ ပိုမိုများသည်ကို တွေ့ရသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဖူးသည့် ၁၅နှစ်မှ - ၄၉ နှစ်အတွင်း အမျိုးသမီးများ၏ ၃.၄% သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်တွင် တစ်စုံတစ်ယောက်မှ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုကို တွေ့ကြုံဖူးသည်။ သို့သော် ထိုရာခိုင်နှုန်းမှာနေရာဒေသအလိုက်၊ အသက်အရွယ် အုပ်စုနှင့် ပညာရေး အဆင့်အတန်းနှင့်လည်း သက်ဆိုင်သည်။ ဥပမာအနေဖြင့် ပညာသင်ကြား ခြင်းမရှိခဲ့ရသည့် အမျိုးသမီးများသည် အထက်တန်းအောင်နှင့် အထက် (Secondary Education) ပညာသင်ကြားခဲ့ရသူများထက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်နေစဉ်အတွင်းအကြမ်းဖက်ခံရနိုင်ခြေ ၆ဆ ပိုမိုမြင့်မားသည်။ အသက် ၂၀-၂၄နှစ် အတွင်း ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဖူးသည့် အမျိုးသမီးများ၏ ၅.၁% သည် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုကြုံတွေ့ဖူးကြပြီး ၎င်းသည် အသက်အရွယ်အုပ်စုများ အကြားအမြင့်ဆုံးဖြစ်သည်။ အသက် ၁၅နှစ်မှ - ၄၉ နှစ်အတွင်း အမျိုးသမီး များ၏ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်း ဖက်ခံရနှုန်းသည် ရခိုင်ပြည်နယ်တွင် ၇.၉% အထိမြင့်မားပြီး ကချင်ပြည်နယ်တွင် ၅.၉% ရှိကိုတွေ့ရသည်။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်ပွားနိုင်ခြင်းသည် အသက်ရှင်သော ကလေး အရေ အတွက်အရ မြင့်မားနိုင်သည်။ လက်ရှိ ကလေး ၅ ယောက် နှင့် အထက်ရှိသော အမျိုးသမီးများတွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်း ဖက်မှုအား အသက်၁၅နှစ်မှ စတင်ကြုံတွေ့ရမှုသည် ၂၈% ရှိပြီး ကလေးမရှိသည့်အမျိုးသမီးများတွင်မှု၁၁%ရှိကြောင်းတွေ့ရသည်။ [24]

လုပ်ငန်းခွင်များအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှု

ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သောလက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု(IPV) ကြောင့် အလုပ်ပျက်ကွက်ခြင်း၊ ဝန်ထမ်း အပြောင်း အရွှေ့များခြင်းနှင့် ကုန်ထုတ်စွမ်းရည် ကျဆင်းခြင်း အပါ အဝင် လုပ်ငန်းခွင်နှင့် ဆိုင်သော စရိတ်များစွာ ကုန်ကျနိုင်သည်။ ဤအချက်အလက်များသည် IPVကြောင့် ဖြစ် ပေါ်သည့် ကုန်ထုတ်လုပ်မှုကျဆင်းမှု၊ အလုပ်ပျက်ကွက်မှု နှင့် ဝန်ထမ်း အပြောင်းအရွှေ့များကြောင့် အလုပ်ရှင်များ တွင် သိသိသာသာ စရိတ်ကုန်ကျမှု များစွာရှိကြောင်း ပြသနေသည်။ ဤအချက်သည် လုပ်ငန်းရှင်များ အနေဖြင့် IPV အား ကျင့်ဝတ်ဆိုင်ရာနှင့် လူ့အခွင့်အရေးဆိုင်ရာ ရှုထောင့်မှ ရှုမြင် သုံးသပ်ရန်အရေးကြီးပြီး၊ တုန့်ပြန်ခြင်းနှင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ပေးသည့် နည်းလမ်းများတွင် ရင်းနှီး မြုပ်နှံခြင်းဖြင့် စီးပွါးရေးဆိုင်ရာ အကျိုးအမြတ်များ ရှိနိုင်သည်။

လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းအပေါ် အကျိုးသက်ရောက် မှုများ

IPVဖြစ်ပွါးမှုနှုန်း မြင့်မားခြင်းကြောင့် နိုင်ငံ အသုံး စရိတ်များသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုများ၊ တရားရုံးများ နှင့် ရဲတပ်ဖွဲ့ စရိတ်များအဖြစ် စီးဆင်းနေပြီး၊ ပညာရေးဆိုင်ရာ ဖြစ်ထွန်းမှုနှင့် ကုန်ထုတ် စွမ်းအားတို့မှာမူ လျော့နည်းလာ သည်။ စီးပွါးရေးဆိုင်ရာ ကုန်ကျစရိတ်များအားတွက် ချက်မှု ပုံစံအမျိုးမျိုးရှိသည်။ သို့ရာတွင် ယေဘုယျ အားဖြင့် တွက်ချက်သည့်အခါ အောက်ဖော်ပြပါ ကုန်ကျ စရိတ်များ ပါဝင်သည်။ ၎င်းတို့တွင် တရားရေး စနစ်၊ ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုစနစ်၊ လူမှုရေးရာ ဝန်ဆောင် မှုများ၊ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေး အတိုင်ပင်ခြင်းနှင့် ပြုစု စောင့်ရှောက်မှု လုပ်ငန်းများ၊ ခိုလှုံရာနေရာ ထောက်ပံ့မှု လုပ်ငန်းများ၊ အမျိုးသမီးတစ်ဦးချင်းစီ၏ ကုန်ကျစရိတ် များ (ကျန်မာရေးစရိတ်၊ ခိုလှုံရာနေရာ နှင့် တရားရင်ဆိုင်မှု ကုန်ကျစရိတ်များ)၊ ကိုယ်စိတ် ဒဏ်ရာနှင့် နာကျင်ခံစားရ ခြင်းနှင့် အလုပ်လုပ်နိုင်စွမ်း ကျဆင်းလာခြင်းကြောင့် တစ်ဦးချင်းစီဝင်ငွေ၊ မိသားစု ဝင်ငွေ နှင့် တိုင်းပြည် ဝင်ငွေဆုံးရှုံးခြင်း နှင့် နောက်ဆက် တွဲ တိုင်းပြည်၏ အနာဂတ် ဝင်ငွေလျော့ကျမှု၊ ကလေး သူငယ်များနှင့်ဆိုင်သော “မျိုးဆက်သစ်များ” အတွက် ကုန်ကျစရိတ်နှင့် လူ့စွမ်း အား ကုန်ထုတ်လုပ်မှု စရိတ်များ ပါဝင်သည်။ အကြမ်း ဖက်မှု ဖြစ်ရပ်အများ စုသည် တိုင်ကြားခြင်း မရှိသော ကြောင့် အမှန်တကယ် ကုန်ကျစရိတ်များအား တိကျစွာ တွက်ချက်နိုင်ခြင်း မရှိချေ။ ထို့အပြင် ကလေးဘဝတွင် ရင်းနှီး ကျွမ်းဝင် သောလက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု (IPV) အား ကြုံတွေ့ခဲ့ရခြင်းသည် လူကြီး ဖြစ်လာသောအခါတွင်လည်း ထပ်မံကြုံတွေ့ရ နိုင်ကြောင်း အထောက်အထားများအရ သိရှိရသော်လည်း၊ အမျိုး သမီးနှင့် ကလေးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှု၏ ရေရှည် အကျိုးသက် ရောက်မှုများ၏ ကုန်ကျစရိတ်အား တွက်ချက်ရန် အလွန် ခက်ခဲသည်။

ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးတွင် အကြမ်းဖက်မှု၏ တစ်ဦးချင်း၊ မိသားစုများနှင့် နိုင်ငံ၏ စီးပွါးရေး အခြေအနေများပေါ် ကုန်ကျစရိတ်များအား စစ်ဆေး တွက်ချက်ရန် သုတေ သနလေ့လာချက်အများ ပြုလုပ်ကြသည်ကို တွေ့ရ သည်။ ဤလေ့လာ ချက်များသည် နည်းလမ်း အသုံး ပြုမှုများ ကွာခြား သော ကြောင့် တိုက်ရိုက် နှိုင်းယှဉ် သုံးသပ်၍ မရနိုင်ချေ။

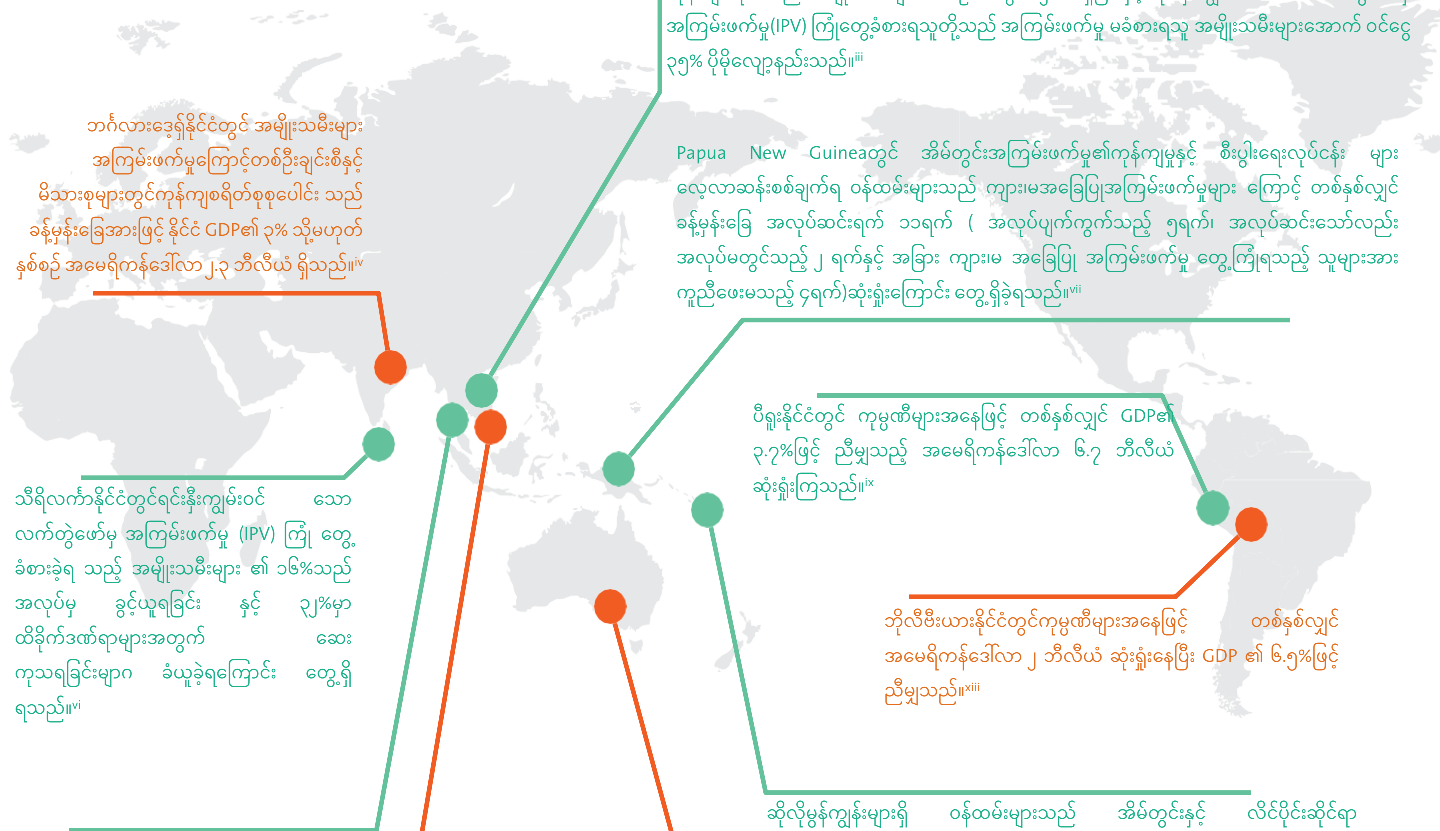
ရွေးချယ်ထားသည့် ဥပမာများအား ပုံ(၃)တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

---

[24] မြန်မာနိုင်ငံ လူနေမှုဘဝနှင့် ကျန်းမာရေးစစ်တမ်း ၂၀၁၅ - ၂၀၁၆ခုနှစ်

အာရှ နိုင်ငံများဖြစ်သော ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ်၊ကမ္ဘောဒီးယား၊ အိန္ဒိယ၊ အင်ဒိုနီးရှား၊ လာအိုပြည်သူ့ဒီမိုကရက်တစ် သမ္မတနိုင်ငံ၊ မြန်မာ၊ တီမောလက်စ်တီနှင့် ဗီယက်နမ်နိုင်ငံ တို့တွင်အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှု၏ စီးပွါးရေးဆိုင်ရာ အကျိုးသက်ရောက်မှုအား တိုင်းတာရန်အတွက် အခြေခံ VAW ဝန်ဆောင်မှုများအား ပံ့ပိုးထောက်ပံ့သည့် ကုန်ကျစရိတ်နှင့် လေ့လာဆန်းစစ်ချက်များ ပြုလုပ်ခြင်း၊ ကုန်ကျမှုဆိုင်ရာ မူဘောင်ဆွဲခြင်းဖြင့် ခန့်မှန်းခြေများ အား စတင်တွက်ချက်လာကြသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ပြုလုပ်ရန် ရှိသည့် အမျိုးသမီးများ၏ ဘဝအတွေ့အကြုံ စစ်တမ်းတွင် အမျိုးသမီးအကြမ်းဖက်မှု၏ ကုန်ကျစရိတ်များအား ခန့်မှန်းတွက်ချက်မှု အတွက် ကဏ္ဍတစ်ခု ပါဝင်သည်။

ပုံ ၃။ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သောလက်တွဲဖေါ်မှ အကြမ်းဖက်ခြင်း (IPV)၏ ကုန်ကျမှုဆိုင်ရာ လေ့လာချက်များ*



ကိုးကားချက်များ။

i. ကမ္ဘာ့ဘဏ် (၂၀၁၉)၊ "လူမှုရေးရာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု အကျဉ်း။ ကျားမအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု (အမျိုးသမီများနှင့် မိန်းကလေးများအား အကြမ်းဖက်မှု)"

ii. CARE အင်တာနေရှင်နယ် (၂၀၁၈) "အမျိုးသမီးအကြမ်းဖက်မှုကြောင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှ ပေးချေရသည့် အဖိုးအခအား တွက်ချက်ခြင်း"

iii. ကုလသမဂ္ဂအမျိုးသမီးများအဖွဲ့ (၂၀၁၃)၊ ဗီယက်နမ်နိုင်ငံရှိ အမျိုးသမီးများအား အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုကြောင့် ကုန်ကျစရိတ်အား ခန့်မှန်းခြင်း

iv. CARE ဘင်္ဂလားဒေ့ရှ် နိုင်ငံ (၂၀၁၁)၊ အမျိုးသမီးများအား အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု။ နိုင်ငံတော်မှ ကုန်ကျသည့် အဖိုးအခ

v. ကုလသမဂ္ဂအမျိုးသမီးများအဖွဲ့ (၂၀၁၃)၊ "အကြမ်းဖက်မှုကြောင့် ကုန်ကျသည့် အဖိုးအခ။ အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများအား အကြမ်းဖက်မှုကုန်ကျစရိတ်အား နားလည်ခြင်းနှင့် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ခြင်း - အာရှနှင့် ပစိဖိတ်ဒေသများမှ ထုတ်နုတ်ထားသည့် တွေ့ရှိချက်များနှင့် သင်ခန်းစာများ"

vi. CARE သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ(၂၀၁၃), ကျားမရေးရာကဏ္ဍ ကျယ်ပြန့်စေခြင်း။ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ ရှိ ခရိုင် ၄ခုတွင် မည်သည့်အတွက်ကြောင့် ယောကျ်ားပီသခြင်းအား အလေးထားသည့် သဘောထား၊ အလေ့အကျင့်များနှင့် ကျားမအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုများ ရှိရသနည်း။

vii. Emily Darko, William Smith နှင့် David Walker (၂၀၁၅), " Papua New Guineaရှိ ကျားမအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု : စီးပွါးရေးလုပ်ငန်းများမှ ကုန်ကျစရိတ်" (ODI အစီရင်ခံစာ)

viii. နိုင်ငံတကာ ဘဏ္ဍာရေး ကော်ပိုရေးရှင်း(IFC) (၂၀၁၉)၊ ဆိုလိုမွန်ကျွန်းများရှိ လုပ်ငန်းခွင်များ၌ အိမ်တွင်းနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှု စစ်တမ်းအစီရင်ခံစာ.

ix. Dr. Arístides Alfredo Vara Horna (၂၀၁၅)၊ ပီရူးနိုင်ငံရှိဖြစ်ရပ်များ။ တရားဝင်သတ်မှတ်ထားသည့် အသေးစားလုပ်ငန်းများတွင် အမျိုးသမီးအကြမ်းဖက်မှုကြောင့် ကုန်ကျမှု

x. Dr. Arístides Alfredo Vara Horna (၂၀၁၅)၊ ဘိုလီဗီယားနိုင်ငံရှိ အမျိုးသမီးအကြမ်းဖက်မှုနှင့် ၎င်း၏နောက်ဆက်တွဲအကျိုးဆက်များ ခံစားရသည့် စီးပွါးရေးလုပ်ငန်းများ

xi. ပြုပြင်ပြောင်းလဲမှု၏ အမျိုးသားချန်ပီယံများ(၂၀၁၆)၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ တာဝန်ကျေခြင်း၊ ဩစတြေးလျနိုင်ငံရှိ အိမ်တွင်းနှင့် မိသားစု အကြမ်းဖက်မှုအား လုပ်ငန်းခွင်ဆိုင်ရာ တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ချက်များ အကောင်အထည်ဖော်ရာမှ ရရှိခဲ့သော သင်ခန်းစာများ၊

အခန်း၄။ COVID-19 ကာလအတွင်း ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု(IPV)/ ကျား၊မအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု

COVID-19 ကူးစက်မှုအများဆုံးနိုင်ငံများ၏ သက်သေအထောက်အထားများ အရ ကျား၊မအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု အထူးသဖြင့် ရင်းနှီးသောလက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှုသည် ဖြစ်ပွားနှုန်းအရနှင့် ပြင်းထန်မှု အရပါ မြင့်မားလာကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ COVID-19 နှင့်ပတ်သက်သည့် ကြောက်ရွံ့မှု၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှု၊ စိတ်ဖိစီးမှုများနှင့် အတူ တိုးမြင့်လာသော အသွားအလာကန့်သတ်ထားရှိမှုများ ၊ ညမထွက်ရအမိန့် နှင့် အခြား သောသွားလာလှုပ်ရှားမှု ကန့်သတ်ထားခြင်းအစီအစဉ်များကြောင့် ကျား၊မအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု သတင်းပို့ တိုင်ကြားမှုများ တိုးတက်လာသည်ကိုတွေ့ရသည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာပင် အရင်းအမြစ်များအား ကျန်းမာရေးအကျပ် အတည်းအား တုန့်ပြန်ဖြေရှင်းရာတွင် အသုံးပြုလိုက်ရခြင်းနှင့် ထိန်းချုပ်ရေးလုပ်ငန်း များကြောင့် ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများသည်လည်း ပုံမှန်ပေးနေကျ ဝန်ဆောင်မှုပေးခြင်းအား တားမြစ်ခံရခြင်း ကြောင့် ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများ လိုအပ်သည့် ကျား၊မအခြေပြုအကြမ်း ဖက် မှုအတွက် ဝန်ဆောင်မှုများမှာ လျော့ နည်းသွားသည်။ တစ်ကမ္ဘာလုံး အတိုင်းအတာ အရ ၂၀၂၀ ခုနှစ်တွင် ဝင်ထွက်သွားလာခွင့် ပိတ်ပင်ထားသော ပျမ်းမျှ ၃ လ ကာလအတွင်း ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သောလက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်စဉ် ၁၅ သန်းထပ်မံ တိုးပွားလာနိုင်သည်ဟု ခန့်မှန်းထားသည်။

ဥပမာအားဖြင့် ပြင်သစ်နိုင်ငံတွင် မတ်လ ၁၇ရက် ၂၀၂၀ ခုနှစ် ဝင်ထွက်သွားလာခွင့်ပိတ်ပင်ထားသော ကာလမှစ၍ အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှုများ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ တိုးမြင့်လာခဲ့သည်။ အာဂျင်တီးနား နိုင်ငံတွင် မတ်လ ၂၀ရက် ၂၀၂၀ခုနှစ် ဝင်ထွက်သွားလာခွင့်ပိတ်ပင်ထားသော ကာလမှစ၍ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုအတွက် အရေးပေါ် ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများ ၂၅ ရာခိုင်နှုန်းအထိ တိုးမြင့်လာခဲ့သည်။ ဆိုက်ပရပ်နိုင်ငံ နှင့် စင်ကာပူနိုင်ငံတို့တွင်လည်း အကူအညီဖုန်းလိုင်းစာရင်းများတွင် ဖုန်းခေါ်ဆိုမှု ၃၀ ရာခိုင်နှုန်း နှင့် ၃၃ ရာခိုင်နှုန်း စသည်ဖြင့် အသီးသီး မြင့်မားလာခဲ့သည်။ ကနေဒါ၊ ဂျာမနီ၊ စပိန်၊ ဗြိတိန် နှင့် အမေရိကန်နိုင်ငံတို့တွင်လည်း အိမ်တွင်းအကြမ်း ဖက်မှုဖြစ်စဉ်များ မြင့်မားလာခဲ့ပြီး၊ အရေးပေါ်ခိုလှုံရာနေရာ လိုအပ်မှုများ ရှိကြောင်း သတင်းပို့မှုများရှိခဲ့သည်။

မြန်မာနိုင်ငံတွင် COVID-19 ကူးစက်ပြန့်ပွားစဉ် ကာလအတွင်း ကျား၊မအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ အချက်အလက်မရှိချေ။ သို့သော်လည်း ကျား၊မအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု မိတ်ဖက်အဖွဲ့များထံမှ အလွတ်သဘော သတင်းအချက် အလက်များအရ ကျား၊မအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု အရေးပေါ်ဖုန်းလိုင်းများသို့ ဖုန်းခေါ်ဆိုမှုများသည် ၂၀၂၀ မတ်လ နှင့် ဧပြီလ အတွင်း နှစ်ဆမြင့်တက်လာကြောင်း တွေ့ရှိရသည်။ တစ်ချိန် တည်းမှာပင် အချို့သော ကျား၊မအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ဝန်ဆောင်မှုပေးသူများ သည် ကျား၊မအခြေပြု အကြမ်း ဖက်မှု ဝန်ဆောင်မှုများအား ရယူရန် ကနဦးဝင်ပေါက် (Entry Point) ဖြစ်သည့် အုပ်စု လုပ်ငန်းများ နှင့် ရပ်ရွာ သို့သွားရောက်လုပ်ဆောင်ခြင်းများအား လုပ်ဆောင် ၍မရသောကြောင့် ကျားအမခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်စဉ် သတင်းပို့မှုများ လျော့ကျလာမှု ရင်ဆိုင်ရသည်။

COVID-19 ကာလအတွင်း ကျား၊မအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု/ရင်းနှီးသောလက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု အန္တရာယ် ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သော လမ်းကြောင်းများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

- စိတ်ဖိစီးမှု ပိုမိုများပြားချိန်တွင် မိသားစုဝင်များ အချင်းချင်း အနီးကပ် အချိန်ကုန်ဆုံးမှုပိုများခြင်း။
- အမျိုးသမီးများသည် ထောက်ပံ့အားပေးသော မိသားစုဝင်များ၊ သူငယ်ချင်းများနှင့် အဆက်အသွယ် နည်းပါးသွားခြင်း
- ကျူးလွန်သူများသည် COVID-19 ကြောင့် သတ်မှတ်ထားသော ကန့်သတ်ချက်များကို အာဏာနှင့် ထိန်းချုပ်မှုအတွက် အသုံးချခြင်း
- စီးပွားရေး သို့မဟုတ် အလုပ်အကိုင် ဆုံးရှုံးနိုင်ခြင်း။ အမျိုးသမီးများသည် ငွေကြေးအရင်းအမြစ် ပိုမိုရှားပါးလာမှုနှင့်အတူ စီးပွားရေး ဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု ပိုမိုခံစားရနိုင်ခြင်း
- အရေးပေါ်ဖုန်းလိုင်းများ၊ အကျပ်အတည်း စင်တာများ၊ ခိုလှုံရန်နေရာများ၊ တရားရင်ဆိုင်မှု အထောက်အပံ့ နှင့် အကာအကွယ်ပေးသော ဝန်ဆောင်မှုများ ကဲ့သို့သော ဝန်ဆောင်မှုများ လျော့နည်းလာနိုင်ခြင်း
- မိဘများနှင့် သီးခြားခွဲထားခြင်း သို့မဟုတ် မိဘများအား အသွားအလာကန့်သတ်ထားရှိခြင်း တို့ကြောင့် မိသားစု နှင့် တကွဲတပြားဖြစ်နေမှုသည် ကလေးများအား မတော်မတရားပြုမှုနှင့် ခေါင်းပုံဖြတ်မှုများ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ခြင်း
- ကလေးငယ်များ အရွယ်မရောက်မီ အိမ်ထောင်ပြုပေးခြင်းအား မိဘများက အနှုတ်သဘောဆောင်သည့် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းသည့် နည်းအဖြစ်တစ်ခုအဖြစ်အသုံးပြုခြင်း
-

အပိုင်း ၂
လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ခြင်း လမ်းညွှန်

အခန်း၅။ အကြမ်းဖက်မှု လက္ခဏာများကို သတိထားမိခြင်းဖြင့်စတင်ပါ

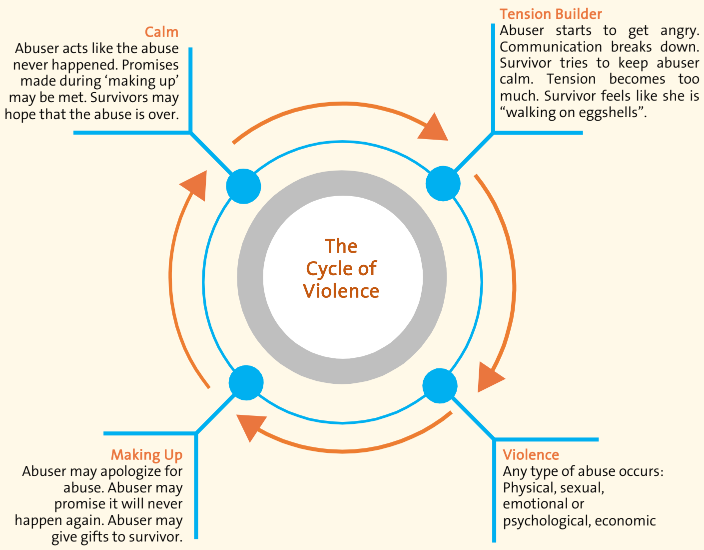
ယခုကဏ္ဍတွင် ကုလသမဂ္ဂ ဝန်ထမ်းတစ်ဦးအနေဖြင့် သင့်အားလမ်းညွှန်ပေးထားခြင်းဖြစ်သည်။ သင် သို့မဟုတ် သင့်အလုပ်မှ သင့်မိတ်ဆွေတစ်ဦးဦး ရင်းနှီးသောလက်တွဲဖော်မှအကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်ပေါ်လာပါကသင်ဘာလုပ်နိုင်နည်း။ အကြမ်းဖက်မှု လက္ခဏာများကို သတိထားမိခြင်းဖြင့် စတင်ပါ။

အကြမ်းဖက်မှုသံသရာစက်ဝန်း

အကယ်၍ သင်ဟာ အကြမ်းဖက်ခံရသော ဆက်ဆံရေးရှိလျှင် သို့မဟုတ် သင့်မိတ်ဆွေတစ်ဦးတွင် ထိုကဲ့သို့သော ဆက်ဆံရေးရှိနေသည်ဟု သံသယရှိပါက၊ အောက်ဖော်ပြပါ ပုံစံများကို သတိထားမိလိမ့်မည်။

အကြမ်းဖက်မှုသံသရာစက်ဝန်းသည် အကြမ်းဖက်ခံရသော ဆက်ဆံရေးတွင် အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ဖြစ်နိုင်သည်။ သံသရာစက်ဝန်း တစ်ပတ်ပြည့်ရန် နာရီအနည်းငယ်မှ တစ်နှစ် သို့မဟုတ် ထိုထက်မက အချိန်ကြာမြင့်နိုင်သည်။ ပုံမှန်အားဖြင့်၊ အကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်ပေါ်သည့်အခါတိုင်း ပိုမိုဆိုးရွားလာပြီး သံသရာစက်ဝန်းမှာပိုမိုတိုတောင်းလာသည်။ အကူအညီမပါပဲ တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်း ဖြတ်တောက်ရန် ခက်ခဲသည်။ ဤအခြေအနေမျိုးကို ရင်ဆိုင်နေရသူသည် အကြမ်းဖက်မှုမှ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများနှင့် လုပ်ကိုင်နေသော ပညာရှင်များ၏ ပြင်ပအထောက်အပံ့လိုအပ်နိုင်သည်။

ပုံ (၄)- အကြမ်းဖက်မှုသံသရာစက်ဝန်း



အကြမ်းဖက်သည့် လက်တွဲဖော်အား ထိုကန့်သတ်မှုများကို သိရှိအောင်ပြုလုပ်ရန် မဖြစ်နိုင်သော်လည်း မည်သည့်အပြု အမူပုံစံများသည် လက်ခံနိုင်ခြေရှိသည်ကို စတင်ဆုံးဖြတ်ခြင်း အား အကူအညီ ဖြစ်နိုင်သည်။ အကူအညီဖြစ်နိုင်သည်။ အကြမ်း ဖက်သည့် လက်တွဲဖော်မှ ထိုကန့်သတ်ချက်များကို လိုက်နာသည် ဖြစ်စေ၊ မလိုက်နာသည်ဖြစ်စေ ပြုလုပ်ပါ။ မည်သို့ပင် ဖြစ်စေ ဤအလေ့အကျင့်သည်အခွင့်အရေးများနှင့်မျှော်လင့်ချက်များအား ရှင်းရှင်းလင်းလင်းဖြစ်ရန် အထောက်အကူ ဖြစ်လိမ့်မည်။ ထို့အပြင် ထပ်မံအန္တရာယ်ပြုခြင်းကို ငြင်းဆိုရန် စိတ်ပိုင်း ဖြတ် နိုင်လိမ့်မည်။ နောက်ဆုံးတွင် အကြမ်းဖက်သော ဆက်ဆံရေးကို ယာယီ သို့မဟုတ်အပြီးတိုင်စွန့်ခွာခြင်းသည်သံသရာစက်ဝန်း ကို ရပ်တန့်ရန် တစ်ခုတည်းသော နည်း လမ်း ဖြစ်နိုင်သည်။

အဖြစ်အပျက်ကို ခွဲခြားသိမြင်ပါ

အကြမ်းဖက်သည့် ဆက်ဆံရေးကို အဆုံးသတ်ရန် ပထမဆုံး ခြေလှမ်းမှာ အဖြစ်အပျက်ကို ခွဲခြားသိမြင်ရန် ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် အကျိုးသင့်အကြောင်းသင့် ရှိပုံရသော်လည်း အလွန်ပင် ခက်ခဲနိုင်သည်။ ရင်းနှီးသော လက်တွဲဖော်မှ ကျူးလွန်သော အကြမ်းဖက်မှုမှရှင်သန် ကျန်ရစ်သူတွင် ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်း သောအတွေ့ အကြုံများ ရှိနေနိုင်သည်။ ကြောက်ရွံ့မှုနှင့် မရေရာမှုတို့ကြောင့် ရှုပ်ထွေးသောအတွေးများ နှင့် ခံစားချက်များ ဖြစ်ပေါ်နေနိုင်သည်။

ယေဘုယျအားဖြင့် နိုပ်စက်ညှဥ်းပန်းသော ဆက်ဆံရေး များသည် နေ့ချင်းညချင်း ဖြစ်ပျက်လာခြင်းမဟုတ်ပါ။ ၎င်းသည် အခြားတစ်ဦးအား ထိန်းချုပ်နိုင်ရန် တစ်စုံတစ်ဦး၏ လိုအပ်ချက်အား အသုံးချခြင်း၊ နှင့် အခြားသူ၏ မိမိကိုယ်ပိုင် အတွေး အခေါ်များ ပျောက်ကွယ်လာအောင် တဖြည်းဖြည်း ဖွံ့ဖြိုးပြီး အချိန်နှင့်အမျှကြီးထွားလာသော အရာဖြစ်သည်။

ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သောလက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု၏ အစောပိုင်း လက္ခဏာများကို သိရှိရန် အမြဲတစေ မလွယ်ကူပါ။

ထိုလက္ခဏာများအနက် အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆို ရခက်သော ခံစားချက်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု ပုံစံများဖြစ်သည့် ဂုဏ်ငယ်စေသော နာမည်ပြောင်အား ရံဖန်ရံ ခေါ်တတ်ခြင်း ကဲ့သို့ အရာများပါဝင်သည်။ သို့ရာတွင် ထိုကဲ့သို့သော အပြုအမူသည် အချို့သော စိတ်ခံစားချက်များနှင့် စိတ်ခံယူချက်တို့ကိုဖေါ်ပြနေသည်။ ထိုကဲ့သို့ အပြုအမူများအား မထိန်းချုပ်နိုင်ပါက ၎င်းတို့သည် ပိုမို ပြင်းထန်သော စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု အဖြစ်သို့ တဖြည်းဖြည်း ပြောင်း လဲလာနိုင်သည်။

သင့်အနေဖြင့် တစ်စုံတစ်ရာသည် အလွန်မှားယွင်းနေ သည်ကို သိနေသော်ငြားလည်း လက်ခံနိုင်စွမ်း မရှိခြင်း မျိုး ဖြစ်နိုင်သည်။ သင်သည် မှားယွင်းနေသည့် အခြေ အနေကို ငြင်းဆိုခြင်း၊ သေးငယ်သွားအောင်လုပ်ခြင်း၊ ရှင်းပြရန် အကြောင်းပြချက်များ ရှာဖွေခြင်းကဲ့သို့ဖြစ်လေ့ရှိသော စိတ်ဓာတ်ရေးရာ အကာအကွယ်ယူခြင်း များပြုလုပ်နိုင်သည်။ ကံမကောင်းစွာဖြင့် အကြမ်းဖက်သူသည် တူညီသော နည်းလမ်းများကိုအသုံးပြု၍ သင် ကြုံတွေ့နေရသည်များမှာ ပုံမမှန်ခြင်း မဟုတ်ကြောင်း သို့မဟုတ် မှားယွင်းနေခြင်း မဟုတ်ကြောင်း ပြောဆို၍ သင့်အားစည်းရုံးရန် ကျွမ်းကျင်သူဖြစ်နေတတ်သည်။

သင် သို့မဟုတ် သင့်မိတ်ဆွေ တစ်ဦးဦး အကြမ်းဖက် ခံနေရပြီလား။ အောက်ဖော်ပြပါမေးခွန်းများက သင့် အား ဆုံးဖြတ်နိုင်ရန် အကူအညီပေးပါလိမ့်မည်။

သင့်လက်တွဲဖော်မှ

☐ သင့်နာမည်အော်ခေါ်ခြင်း၊ သင့်အား အော်ငေါက် ခြင်း၊ နှိမ်ချခြင်း သို့မဟုတ် အမြဲတစေ ဝေဖန်ပြော
ဆိုခြင်းသို့မဟုတ် သင်နှင့် သင်၏ ဇနီးမယား အနေ ဖြင့်၊လက်တွဲဖော်အနေဖြင့်၊မိခင်ဖြစ်ခြင်း၊ အသက်
☐ မွေးဝမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် လူပုဂ္ဂိုလ်၏ စွမ်းရည်အား လျော့ပါးအောင် ပြုလုပ်နေပါ သလား။
☐ လွန်ကဲစွာ အကာအကွယ်ပေးသည့် အပြုအမူ သို့ မဟုတ် အလွန်အမင်း မနာလို သဝန်တို ဖြစ်လာ ပါသလား
☐ အကြောင်းပြချက်မရှိပဲသင့်ကိုဖောက်ပြန်နေသည် ဟု စွပ်စွဲပါသလား
☐ သူဘက်မှ မှားခြင်းမှန်း သိသာသော်လည်း သူမှန် တယ်ဟု အမြဲ ငြင်းပါသလား
သူ၏ အကြမ်းဖက်သည့် အပြုအမူကို သင့် ကြောင့် ဖြစ်ရသည်ဟု အပြစ်တင်ခြင်း၊ သင်၏ အပြုအမူ သို့မဟုတ်
☐ သဘောထားကြောင့် သူ ကြမ်းတမ်းသွားရခြင်းဖြစ်သည် ဟု ပြောပါ သလား
☐ သူ ဒေါသမထွက်စေဖို့ အတွက် ပြုမူ နေထိုင်နေ ရသည်မှာ အရမ်းသတိထားနေရသည်ဟု သင်ခံစားနေရပါသလား
သူအကြမ်းဖက်ရခြင်း အကြောင်းအရင်းကို စိတ်ဖိစီးမှု၊ အရက်သေစာ သို့မဟုတ် အဆင် မပြေသောနေ့များအပေါ်
အပြစ်ပုံချပါသလား။
☐ အထူးသဖြင့် သင် သူ့အနားမှထွက်မသွားစေရန် သေကြောင်းကြံစည်မည်ဟု ခြိမ်းခြောက်ပါ သလား။
☐ သင်၊ သင့် ကလေးများ၊ သင့်မိသားစုဝင်များ သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းများကို ထိခိုက်မည်ဟု ခြိမ်းခြောက်ပါသလား။
☐ သင့်မိသားစု သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းများနှင့် တွေ့ဆုံရန်မလွယ်ကူအောင် လုပ်ပါသလား။ သို့မဟုတ် သင့်မိသားစု
သို့မဟုတ် သင့်သူငယ် ချင်းများကို မကောင်းပြောဆိုပါသလား။
☐ သင်သွားချင်သည့်နေရာ၊ သွားချင်သည့်အချိန်၊ သင် သွားချင်သည့်သူများနှင့်အပြင်သို့သွားခွင့်မပြုခြင်း၊
☐ သို့မဟုတ် သင့်နောက်လိုက်ခဲ့မည်၊ သင်နှင့်အတူလို က်ခဲ့မည်ဟု တောင်းဆိုပါသလား
☐ အခြားသူများအရှေ့တွင် သင့်ကို အရှက်ရအောင် သို့မဟုတ် စိတ်ကသိကအောက်ဖြစ်အောင် လုပ် ပါသလား
☐ ကိုယ်ပိုင် ပစ္စည်းများကို ဖျက်စီးခြင်း သို့မဟုတ် ပစ္စည်းများကို လွင့်ပစ်ခြင်းမျိုး ပြုလုပ်ပါသလား
☐ ငွေရေးကြေးရေးကိစ္စများအားလုံးကို ထိန်းချုပ်ပြီး သင်သုံးစွဲသော ငွေအတွက်စာရင်းပြုလုပ်ခိုင်းခြင်း သို့မဟုတ်
သင်၏ ငွေကြေးများကို ယူပါသလား
☐ သင့်ကို အလုပ်မလုပ်ရန် သို့မဟုတ် အလုပ်ရှာဖွေ ရန် တားဆီးပါသလား
☐ သင်နှင့်သင့်ကလေးများအား ထိန်းချုပ်ရန် ခြိမ်း ခြောက်ခြင်း သို့မဟုတ် ကြိုးကိုင် ခြယ်လှယ် ခြင်း နည်းများကို
အသုံးပြုပါသလား
☐ သင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ သင့်တွင် HIV ပိုးရှိခြင်း သို့မဟုတ် အခြား ကျန်းမာ ရေး သို့မဟုတ် ကိုယ်ရေး ကိုယ်တာ
အခြေအနေ ကဲ့သို့သော သင့်ဘဝ၏ မည့်သည့် ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ အချက် အလက်ကိုမဆို ထုတ်ဖော်ပြောမည်ဟု
ခြိမ်းခြောက်ပါသလား
☐ ဆေးဝါးသောက်သုံးခြင်း သို့မဟုတ် ဆေးကုသမှု ခံယူခြင်းမှ သင့်အား တား ဆီးပိတ်ပင်ပါသလား
☐ သင့်ကို အစားအသောက်နှင့် အိပ်စက် ခြင်းတို့ မရရှိအောင် ပိတ်ပင်ထားပါ သလား
☐ ရိုက်နှက်ခြင်း၊ ထိုးကြိတ်ခြင်း၊ ပါးရိုက် ခြင်း၊ ကန်ကျောက်ခြင်း၊ တွန်းထုတ် ခြင်း၊ လည်ပင်း ညှစ်ခြင်း သို့မဟုတ်
သွားဖြင့်ကိုက်ခြင်း သို့ မဟုတ် မည် သည့် နည်းလမ်းဖြင့် မဆို သင့်အား တမင်တကာ ကိုယ်ထိလက်ရောက် နာကျင်
စေ ပါသလား
သင်၏ အလိုဆန္ဒမပါပဲ လိင်မှုကိစ္စ များ ပြုလုပ် ရန် သို့မဟုတ် အကာအကွယ်မဲ့ လိင် ဆက်ဆံရန် သင့် အား
အတင်းအကျပ် လုပ် ဆောင် ပါသလား

ထိုအချက်များသည် များသောအားဖြင့် အကြမ်းဖက်သူ များက သူတို့၏လက်တွဲဖော်များကို ထိန်းချုပ်ရန် အသုံး ပြုသည့် အချက်များဖြစ်ပါသည်၊ သို့သော်လည်း အထက်ပါအချက်များသာ ပါဝင်သည်မဟုတ်ပါ။
အကယ်၍ သင်သည် အထက်ဖော်ပြပါ မေးခွန်းများ အနက်မှ မေးခွန်းတစ်ခုခု (သို့မဟုတ်) ထိုမေးခွန်းများ ပေါင်းစပ် ထားခြင်းအား "ဟုတ်ပါသည်" ဟုဖြေဆိုပါက သင်သည် ရင်းနှီးသောလက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု ကို ကြုံတွေ့နေရခြင်းဖြစ်လိမ့်မည်။

Chapter 6: Getting help in Myanmar အခန်း (၆) မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း အကူအညီရယူခြင်း

အကူအညီ ရယူရန် နည်းလမ်း တစ်နည်း မက ရှိပါသည်

သင့်အနေဖြင့် သို့မဟုတ် သင်သိသောသူ တစ်ဦး တစ် ယောက်မှ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သောလက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု (IPV) သို့မဟုတ် အခြားသော ကျား၊မအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုကို ကြုံတွေ့နေရပါက အကူအညီရယူ ရန် နည်းလမ်း တစ်နည်းမက ရှိပါသည်။ နိုင်ငံနှင့် ယဉ် ကျေးမှုအပြင် အခြေအနေအရပ် အရပ်အပေါ်မူတည်၍ သင့်တော်မည့် ရွေးချယ်ရန်နည်းလမ်းများ ကွဲပြားမှုရှိသည်။

ကျန်းမာရေး၊ ရဲတပ်ဖွဲ့၊ တရားရေးနှင့် လူမှုရေး ဝန်ဆောင်မှုများသည် အာရှတိုက်၏ နေရာ အများစုတွင် ရရှိနိုင်ပြီး VAW အထူးပြု ဝန်ဆောင်မှုများသည် နိုင်ငံ အများစုတွင် ရှိသည်။ သို့ရာတွင် ထိုကဲ့သို့ ဝန်ဆောင် မှုများသည် တိုင်းဒေသ တိုင်း၊ မြို့တိုင်းနှင့် လူမှုအဖွဲ့ အစည်းတိုင်းတွင် တည်ရှိနေသည် မဟုတ်ပေ။ ထို့အပြင် ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှု ပေးဆောင်သူများ အားလုံးသည်လည်း VAW ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများ၏ လိုအပ်မှုများကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းပေးနိုင်ရန် လေ့ကျင့် သင်ကြားပေး ထားသော သို့မဟုတ် အတွေ့အကြုံရှိ သော သူများမဟုတ်ပေ။ NGO များအပါအဝင် အမျိုးသမီးများ အဖွဲ့အစည်းများသည် အမျိုးသမီးများနှင့် အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းနှင့် ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများအား ကူညီ ထောက်ပံ့ပေးရာတွင် များသောအားဖြင့် ပိုမိုအတွေ့အကြုံ ရှိကြသည်။ ၎င်းတို့အနေသည် နှစ်ပေါင်းများစွာကျယ်ပြန့်သော ကူညီ ထောက်ပံ့မှုစနစ်များအား တည်ထောင်ထား ပြီးဖြစ်သည်။

အမှတ်ရပါ !

သင်တစ်ယောက်တည်းမဟုတ်ပါ၊
သင့်အမှားမဟုတ်ပါ၊
အကူအညီရရှိနိုင်ပါသည်။

သင်လိုအပ်သော ထောက်ပံ့မှု ရရှိနိုင်ပါသည်။
သင့်အနီးတွင်ရရှိနိုင်သော အရင်းအမြစ်များ ဖြစ်သည့်
ခိုလှုံရာနေရာ၊ ဆေးရုံ၊ နှစ်သိမ့် ဆွေးနွေးခြင်း ဝန်ဆောင်မှုများ၊
တရားရေး အကြံပေးပုဂ္ဂိုလ်များ နှင့် NGOများ အစရှိသည့်
ရရှိနိုင်သော အားကိုးအားထားစရာကို ရှာဖွေပါ။

မြန်မာပြည်တွင်နေထိုင်သူများအတွက် ရရှိနိုင်သည့်
ဝန်ဆောင်မှု များ စာရင်းကို အခန်း ၈ တွင်
ဖော်ပြထားပါသည်။

အဘယ့်ကြောင့် အချို့သူများအနေဖြင့် ဘယ်သော အခါမှ အကူအညီတောင်းခံခြင်း မပြုလုပ် သနည်း

မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းရှိ ကုလသမဂ္ဂ ဝန်ထမ်းတစ်ဦး အနေ ဖြင့် သင်၏ ပတ်ဝန်းကျင်မှ သင့်အပေါ်တွင် အကျိုး သက်ရောက်မှု ရှိကောင်းရှိလိမ့်မည်။ ဘယ်သောအခါမှ အကူအညီရှာဖွေခြင်း မပြုလုပ်သည့် အမျိုးသမီးများ ဦးရေသည် မြင့်မားပြီး ထိုအရာသည် သင်၏ရုံးမှ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ၊ NGO များမှ ပတ်သက်ဆက် နွယ်သောသူများ နှင့် သင်နှင့်အတူ အလုပ် လုပ်ကိုင် နေသည့် အခြားသော အဖွဲ့အစည်းများနှင့် လူမှုအသိုင်း အဝိုင်းများမှ သူများ အပေါ်တွင်လည်း အကျိုးသက် ရောက်နေနိုင် သည်။ ဒေသအတွင်း ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခံ နေရသော အမျိုးသမီးအများစုသည် ထိုသို့အကြမ်းဖက်ခံနေရကြောင်းကို ရဲတပ်ဖွဲ့ များ နှင့် ဒေသဆိုင်ရာ သို့မဟုတ် အခြားသော အာဏာပိုင် အဖွဲ့ အစည်းများသို့ မည်သည့်အခါမှ သတင်းပို့အကြောင်းကြားခြင်း မရှိပေ။ အမျိုးသမီးများ သည် အကြမ်းဖက်မှုအား တိတ်ဆိတ်စွာ ခံစားကြသည့် အကြောင်းအရင်းများမှာ သူမတို့သည် ရှက်

ကြောက် ခြင်းကို ခံစားရခြင်း၊ သူမတို့အား မည်သူမျှ ယုံကြည် မည် သို့မဟုတ် ကူညီမည်မဟုတ်ဟု ထင်မြင်ခြင်း၊ ကွာရှင်းပြတ်စဲရမည် သို့မဟုတ်နောက်ထပ် ရိုက်နှက်ခြင်းခံရမည် သို့မဟုတ် ပိုမိုဆိုးရွားသော အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိမည်ကို ကြောက်ရွံ့ ခြင်းနှင့် သူမတို့ ခံစားရနေ ခြင်းများမှာ ဘဝ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းနှင့် အိမ်ထောင် ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းသာဖြစ်သည်ဟု စဉ်းစားကြခြင်း တို့ဖြစ်သည်။ သူတို့မွေးဖွားအခြေတည်ရာ နိုင်ငံ၏ ပြင်ပတွင် နေထိုင်နေကြသော အမျိုးသမီးများ အနေဖြင့် ဘာသာစကား အခက်အခဲနှင့် အခြားသောအကြောင်းအရာများကြောင့် ကူညီထောက်ပံ့မှု ကွန်ရက်များ ပိုမို ကန့်သတ်မှုရှိပြီး၊ ရှိပြီးသားဝန်ဆောင်မှုများ လက်လှမ်းမှီရန် အတွက်လည်း ပိုမိုများပြားသော အတားအဆီးများအား ကြုံတွေ့ရနိုင်သည်။

အကူအညီရယူရန် မည်သည့်နေရာသို့ သွားရောက်နိုင်မည်နည်း

ဆွေမျိုးများ၊ မိတ်ဆွေများ၊ အိမ်နီးချင်းများ သို့မဟုတ် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များ - ထိုကဲ့သို့သော သင့်အား စိတ်အား ထက်သန်စွာ ကူညီပေးနိုင်မည့် သူများအား ဖော်ထုတ်ပါ။ တခါတရံတွင် အကူအညီတောင်းခံရန် ခက်ခဲနိုင်သော်လည်း၊ သင်သည် အကြမ်းဖက်ခံရခြင်း နှင့် မထိုက်တန်ကြောင်းနှင့် သင်၏ အခြေအနေတွင် ဆက်လက်နေထိုင်ခြင်းသည် သင် သို့မဟုတ် သင်၏ ကလေးများအတွက် အသက်အန္တရာယ်အထိ ခြိမ်း ခြောက်နိုင်သော အန္တရာယ်ရှိနေကြောင်းကို သတိပြုရန် လိုအပ်သည်။ သင်၏ရုံးရှိလုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များအနေဖြင့် အခြေခံ သတင်းအချက်အလက်များ ပေးခြင်းမှ တဆင့် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်အချင်းချင်း စေတနာဖြင့် ကူညီပေးသူများ၊ တိုင်ကြားနိုင်သည့်အရာရှိများ၊ ဝန် ထမ်းအစည်းအရုံး အရာရှိများ၊ အကြီးတန်းမန်နေဂျာ များ သို့မဟုတ် ယုံကြည်ရသော လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များသည်လည်း ပါဝင် ကူညီထောက်ပံ့ ပေးနိုင် လိမ့်မည်။[25]

ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများ - ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုများသည် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုကို ကြုံတွေ့ခဲ့ရဖူးသော အမျိုးသမီးများ အနေဖြင့် အများဆုံး သွားရောက်အကူအညီရယူသည့် ဝန်ဆောင်မှုများဖြစ်သည်။ အမျိုးသမီးများသည် အကြမ်းဖက်မှု ရလဒ်အဖြစ် အမျိုးမျိုးသော ထိခိုက် ဒဏ်ရာရရှိမှုများအား ကြုံတွေ့ရပြီး ၎င်း ထိခိုက် ဒဏ်ရာ များသည် အလွန်ဆိုးရွား ပြင်းထန်နိုင်သည့်အပြင် အသက်အန္တရာယ်တောင်မှ စိုးရိမ်ရသည်အထိ ကြုံတွေ့ခံစားရနိုင်သည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် ကျန်းမာရေးဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် အရိုးများ မကြာခဏကျိုးခြင်း၊ ဦးခေါင်းထိခိုက်မိ၍ သတိမေ့လဲခြင်းနှင့် အခြားသော အကြမ်းဖက်မှု၏ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုး ဒဏ်ရာများသည် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲ ဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု (IPV) ကြောင့် ဖြစ်ပွားနိုင် ကြောင်းကို သံသယရှိနိုင်သည်။ သို့သော်လည်း သူနာ ပြုနှင့်ဆရာဝန်တော်တော်များများအနေဖြင့် ထိုသို့ ထိခိုက် ဒဏ်ရာ ကို ဖြစ်ပွားစေသည့်အကြောင်းအရင်းကိုမေးမြန်းရန် သက်သောင့်သက်သာမရှိခြင်း သို့ မဟုတ် ကျန်းမာရေးစနစ်နှင့်သက်ဆိုင်ခြင်း မရှိဟု မှား ယွင်းသည့် အတွေးအခေါ်များ ရှိနေတတ်ကြသည်။ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခြင်းကို ခံခဲ့ရသော အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ လိုအပ်ချက်များ ဖြစ်သည့် ကိုယ်ဝန်မရရှိအောင် ကြိုတင် ကာကွယ်ရန် (အရေးပေါ် သန္ဓေတားဆေးများ အသုံးပြုခြင်းဖြင့်)၊ HIV နှင့် အခြားသော လိင်မှတဆင့် ကူးစက်တတ်သော ရောဂါများ မကူးစက်အောင် ကာကွယ်ရန်နှင့် မှုခင်းဆေးပညာဆိုင်ရာ အထောက်အထားများ ကောက်ယူ ရန်အတွက် ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများအား စောလျင်စွာ သွားရောက်၍ အကူအညီတောင်းခံရန် လိုအပ်သည်။ ဒေသတဝှမ်းတွ င် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် လိင်ပိုင်း ဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများအား ခံစားခဲ့ရသူများအတွက် အရည်အသွေးပြည့်မီသည့် ပြုစု စောင့်ရှောက်မှုများ ပေးဆောင်နိုင်ရန်အတွက် ဆေး ပညာဆိုင်ရာ ဝန်ထမ်းများအား ပိုမို၍ လေ့ကျင့် သင်ကြား ပေး လျက်ရှိသည်။

အမျိုးသမီး အဖွဲ့အစည်းများနှင့် လူမှုရေး ဝန်ဆောင်မှုများ - မြန်မာနိုင်ငံတွင် အမျိုးသမီး အဖွဲ့အစည်းများအ နေဖြင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သောလက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု (IPV) ဖြစ်ရပ်များအတွက် ကူညီ ထောက်ပံ့ မှုများနှင့် ဝန်ဆောင်မှုများ ပေးဆောင်မှုတွင် ထိပ်ဆုံးမှနေ၍ ဦးဆောင်လျက်ရှိသည်။ အမျိုးသမီး အဖွဲ့အစည်းများမှ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သောလက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု (IPV) ဖြစ်ရပ်ဆိုင်ရာ ဥပဒေများနှင့် စိတ်နေသဘောထားများ ပြောင်းလဲခြင်းအပြင် အခမဲ့ ဆွေးနွေးပေးခြင်း၊ တရားရေးရာ အကြံပေးခြင်း၊ နားခိုစရာနေရာ နှင့် လေ့ကျင့်သင်ကြား ထားသည့် ဝန်ဆောင်မှု ပေးသူများမှ ဆေးပညာဆိုင်ရာ လွှဲပြောင်း ပေးခြင်း ကဲ့သို့သောဝန်ဆောင်မှုများပေးဆောင်ရာတွင်ရှေ့တန်း၌ ရပ်တည်လျက်ရှိသည်။ ၎င်းတို့အနေဖြင့် ဝန်ဆောင်မှုများ အား တိုက်ရိုက်ပေးဆောင်နိုင်ခြင်း မရှိသည့် အခါများတွင်လည်း အချို့သော အဖွဲ့အစည်းများသည် ကူညီထောက်ပံ့မှုနှင့် ကိုယ်ချင်းစာစိတ် အရှိဆုံးဖြစ်ပြီး အမျိုးသမီးများ မည်သည့်နေရာတွင် ကူညီမှုရရှိနိုင်မည်ကို ၎င်းတို့အနေဖြင့် သိရှိမည် ဖြစ်သည်။ ဒေသအတွင်းတည်ရှိသည့် ဝန်ဆောင်မှုများနမူနာ စာရင်းကို အကူအညီရရှိနိုင်သည့် အရင်း အမြစ်များ အပိုင်းတွင် ကြည့်ရှုပါ။

ဆွေးနွေးပေးခြင်း (ကောင်းဆဲလ်လင်း) - ရှင်သန် ကျန်ရစ်သူများအား ၎င်းတို့၏ မိမိကိုယ်ကို တန်ဖိုးထားမှုနှင့် မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်မှုများ ပြန်လည်ရရှိစေရန်၊ ၎င်း တို့၏ ရွေးချယ်မှုများအား ပြတ်သားစေရန်နှင့် အကြမ်းဖက်ဆက်ဆံရေးနှင့် ပတ်သက်၍ ဆုံးဖြတ်ချက်များ ချမှတ်နိုင်စေရန်အတွက် စိတ်ကုထုံးပညာရှင် သို့ မဟုတ် စိတ်ပညာရှင်နှင့် ဆွေးနွေးပေးခြင်း (ကောင်း ဆဲလ်လင်း) သည် ထောက်အကူပြုစေနိုင်သည်။အထက် ကဖော် ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ဆွေးနွေးပေးခြင်း (ကောင်း ဆဲလ်လင်း)နှင့် ပံ့ပိုးကူညီမှုပြုလုပ်သူများ အနေဖြင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု (IPV) နှင့် ကျား၊မအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု၏ သဘော သဘာဝများအား နားလည်ကာ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော

[25] အချို့သော အေဂျင်စီများတွင် ပိုမိုအထူးပြုထားသည့် ပံ့ပိုးမှုများ ဥပမာ UNICEF၏ ဝန်ထမ်းများ ကိုယ်စိတ်ကျန်းမာရေးအစီအစဉ် (stress-counsellor@unicef.org)။ သင့်အေဂျင်စီအား အသေးစိတ်အချက်အလက်များအတွက် စုံစမ်းမေးမြန်းကြည့်ပါ။

Photo Credit: UNFPA Myanmar / Thein Zaw Win

လက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု (IPV) အခြေ အနေများ တွင် ကူညီပံ့ပိုးမှုများ ပြုလုပ်နိုင်ရန်လေ့ကျင့်သင် ကြားမှုများနှင့် အတွေ့အကြုံများရှိသူများဖြစ်ပါက ပိုမိုကောင်း မွန်သည်။

ရှေ့နေများနှင့် ရဲတပ်ဖွဲ့ - မြန်မာနိုင်ငံတွင် အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှု ကို မိသားစုပြဿနာ၊ ကိစ္စအဖြစ်သတ်မှတ်ထားကြသည်။ အိမ်ထောင်ရေးလင်မယားအကြား အတင်း အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်း အား မြန်မာနိုင်ငံရှိ ရာဇဝတ် ပြစ်မှုဆိုင်ရာ ဥပဒေတွင် အသိအမှတ်ပြုခြင်း မရှိသေးချေ။ အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုအား ရာဇဝတ်မှုအနေဖြင့် သတ်မှတ်ထားခြင်း မရှိသော်လည်း ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုဟူသမျှသည် ရာဇဝတ်မှုဖြစ်ပြီး သတင်းပေးပို့တိုင်ကြားနိုင်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံရှိ မြန်မာ့ရဲတပ်ဖွဲ့ (MPF)တွင် ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ အမျိုးသမီးများ၊ ကလေးငယ်များနှင့် အလုပ် လုပ်ကိုင်ရာတွင် ရှင်းလင်းတိကျသည့် အကောင်းမွန်ဆုံး အလေ့အကျင့်များ ကင်းမဲ့နေသည်။ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများသည့် ပုံမှန်အားဖြင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ထိခိုက်နစ်နာမှုများ ရှိခဲ့သောကြောင့် က ျား၊မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ရပ်များအား အလွန် ပင် သိမ်မွေ့စွာကိုင်တွယ်ရမည် ဖြစ်သည်။ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိပြီး အလုံးစုံ ပြည့်ဝ၍ လက်တွေ့နှင့် ဆက်စပ်သည့် သင် တန်း အစီအစဉ်တစ်ခုကို ရေးဆွဲနိုင်ရန် အတွက် UNODC၊ UNFPA၊ ကုလသမဂ္ဂ အမျိုးသမီးများ (UN Women) နှင့် UNICEF တို့မှ ကလေးသူငယ်နှင့် အမျိုးသမီးများအပါအဝင် အကြမ်းဖက်မှု ဖြစ် ရပ်များအား သိမ်မွေ့ညင်သာသော နည်းလမ်းများဖြင့်ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းရမည့် ကျား၊မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု မိတ်ဆက် သင်တန်း အစီအစဉ်တစ်ခုကို မြန်မာ့ရဲတပ်ဖွဲ့ (MPF) အတွက် လမ်းညွှန်ပြသနိုင်ရန် ပူးပေါင်းဆောင် ရွက်လျက်ရှိသည်။

ဘာသာရေးခေါင်းဆောင်များ - သင့်အနေဖြင့် ဘာသာရေး တစ်ခုအား ကိုးကွယ်သူဖြစ်ပါက သင်ကိုးကွယ်သည့် ဘာသာ အတွင်း ဆက်စပ်နေသည့် သင်ယုံကြည်ရသူများအား ချဉ်းကပ်ရန် စဉ်းစားနိုင်သည်။ မိသားစုမှဘာသာရေးလုပ်ဆောင်မှုများအား အတူတကွ တက်ရောက်သည့်နေရာများတွင် လက်တွဲဖော် နှစ်ဦးလုံးအတွက် အကူအညီရယူနိုင်သည့် အခွင့်အရေး ရှိနိုင်သည်။ သို့ရာတွင် ထိုကဲ့သို့ ပြုလုပ်ခြင်းသည် အကယ်၍ လက်တွဲဖော် နှစ်ဦးလုံးမှ ဘာသာရေးအာဏာပိုင်များအားရိုသေလေးစားမှုရှိပြီးငင်းဘာသာမှလည်း ရင်းနှီးကျွမ်း ဝင်သောလက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်ခြင်း (IPV) အခြေအနေ များတွင် ကြားဝင် ဆောင်ရွက် ခြင်းများအတွက် လိုအပ်မှုကို အထောက်အပံ့ပေး၍ အသိအမှတ်ပြုမှသာလျှင် အောင်မြင်နိုင်သည်။ အချို့ ဘာသာရေး ခေါင်းဆောင်များအနေဖြင့် ဆက်ဆံရေးပြန်လည်အဆင်ပြေစေရေးနှင့် မိသားစု တည်မြဲစေရေးအား ထိုဆက်ဆံရေးအတွင်းရှိ တစ်စုံတစ်ဦး၏ ဘေးကင်းလုံခြုံရေးထက် ပိုမိုဦးစားပေးကြသည်။ မြန်မာနိုင်ငံ တွင် အမျိုးသမီးများအနေဖြင့် ထွက်ပြေး၍ အကူအညီရှာဖွေ နိုင်သည့် ယုံကြည်မှုကို အခြေခံသော/ ဘာသာရေး အဆောက် အအုံများ တည်ရှိသည်။ သို့သော် ထိုကဲ့သို့နေရာ၊ အဆောက်အအုံ များ၏ အရေ အတွက်အား မသိရှိနိုင်ပေ။ ထို့အပြင် ၎င်းတို့ အနေဖြင့် ရေရှည် ထောက်ပံ့မှုများမပေးနိုင်ပဲ ယာယီ ခိုလှုံရာနေရာအဖြစ်သာ ပံ့ပိုးပေးနိုင်သည်။ ဆွေးနွေးမှုပေးခြင်း (ကောင်းဆဲလ်လင်း) နှင့် ပံ့ပိုးကူညီမှု ပြုလုပ်သူများ အနေဖြင့် အမျိုးသမီးများ၏ အခြေခံ ရပိုင်ခွင့်တွင် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက် ခြင်း(IPV) နှင့် ကျား၊မအခြေပြု အကြမ်းဖက်မှုများကင်းရှင်းစွာနေထိုင်ခွင့်ရှိသည်ဟူသော အတွေး အခေါ်အား ထောက်ခံ၍ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်ခြင်း (IPV) အခြေအနေများတွင် ကူညီပံ့ပိုးမှုများ ပြုလုပ်နိုင်ရန် လေ့ကျင့် သင်ကြားမှုများနှင့် အတွေ့အကြုံများရှိသူ များဖြစ်ပါက ပိုမို ကောင်းမွန်သည်။

မသန်စွမ်းသူများအား ကူညီထောက်ပံ့ပေးနေသော NGO အဖွဲ့အစည်းများ - လေ့လာမှုများအရ တွေ့ရှိရ သည်မှာ မသန်စွမ်းမှုရှိသည့် သူများသည် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်ခြင်း (IPV) ခံစားရနှုန်း မြင့်မားပြီး များသောအားဖြင့် အကူအညီ ရရှိနိုင်ရေးအတွက် ထောက်ပံ့မှု ကင်းမဲ့နေကြသည်။ မသန်စွမ်းသည့် အမျိုးသမီးများသည် အထူးသဖြင့် အနီးကပ်ပြုစု စောင့်ရှောက်သူများထံမှ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှု အန္တရာယ် ကျရောက်နိုင်သည့် အပြင်နှိပ်စက် ညှဉ်းပန်းမှုများအားလည်း ခံစားရနိုင်သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် မသန်စွမ်းမှုရှိသည့် အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများအပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်းနှင့် အကြမ်း ဖက်မှုအား တားမြစ်ထားသည့် ဥပဒေမရှိချေ။ ထိုကဲ့သို့ ဥပဒေပြဋ္ဌာန်းထားမှု မရှိခြင်းသည် အလုပ်ခန့်အပ်မှု၊ ပညာရေး ရရှိနိုင်မှု၊ ကျန်းမာရေး ပြုစုစောင့်ရှောက်မှု နှင့်လွှဲပြောင်းလမ်းညွှန်ဝန်ဆောင်မှုများ အပါအဝင် အခြားသော နိုင်ငံတော်အဆင့် ဝန်ဆောင်မှုများကဲ့သို့ နယ်ပယ်များတွင် သိသာစွာ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိ သည်။

ဘေးကင်းလုံခြုံရေး အစီအစဉ်ဆွဲပါ။

သင့်အနေဖြင့် အသက်အန္တရာယ်ခြိမ်းခြောက်မှု အခြေအနေတွင် ရောက်ရှိ နေချိန်၌ ဘေးကင်းလုံခြုံရေး အစီအစဉ်ဆွဲထားခြင်းကြောင့် ကြိုတင် ဆုံးဖြတ်ထားသည့် အတိုင်းလှုပ်ရှားဆောင်ရွက်နိုင်ပါလိမ့်မည်။ဘေးကင်း လုံခြုံရေး အစီအစဉ်ရေးဆွဲခြင်းသည် ခဏတာဘေးကင်းလုံခြုံရေး အတွက် အကူ အညီတောင်းခံနိုင်မည့်သူနှင့် သွားရောက်ခိုလှုံနိုင်မည့် နေရာများအား ရှာဖွေ ဖော်ထုတ်ခြင်းဖြင့် အကြမ်းဖက်သူမှ ပြုလုပ်မည့် အန္တရာယ်အား လျော့နည်း စေရန် ကူညီပေးနိုင်သည်။

- အရေးကြီးသော ဖုန်းနံပါတ်များအား လွယ်ကူသောနေရာတွင်ထားပါ။ (ဉပမာ- အိမ်နီးချင်းများ၊ ဆွေမျိုးများ၊ သူငယ်ချင်းများ၊ ရဲဌာန၊ အမျိုးသမီးအဖွဲ့နှင့် ခိုလှုံရာနေရာများ)
- အိမ်မှ မည်သို့ဘေးကင်းစွာထွက်ခွါနိုင်မည်ကို တွေးတောထားပါ။ အရေးပေါ်အခြေအနေအတွင်း ထွက်ခွါနိုင်ရန် နည်းလမ်းများအား လေ့ကျင့်ပါ။ သင့်တွင် ကလေးများရှိပါက ထွက်ပြေးစွန့်ခွါရာတွင် ၎င်းတို့အနေဖြင့် မည်သို့ပါဝင်မည်နည်း။ ၎င်းတို့သည် သင်နှင့်အတူ ထွက်ခွါခြင်းမရှိပါက ၎င်းတို့အား ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန်အတွက် မည်သို့သောနည်းလမ်း၊အစီအစဉ်ရှိသနည်း။
- ထွက်ပြေးစွန့်ခွါချိန်တွင် လိုအပ်မည့်ပစ္စည်းများဖြစ်သည့် အဝတ်အစားများ၊ အရေးကြီးသော စာရွက်စာတမ်းများ၊ ငွေကြေးများနှင့် ဆရာဝန် ညွှန်ကြားထားသောဆေးဝါးများ ပါဝင်သည့် အရေးပေါ်အိတ်တစ်လုံးအား ပြင်ဆင်ထားပါ။ ထိုအိတ်အား အိမ်တွင်ဖွက်ထားပါ၊ သို့မဟုတ် ယုံကြည်စိတ်ချရသည့် အိမ်နီးနားချင်း၊ သူငယ်ချင်းသို့မဟုတ် ဆွေမျိုးတစ်ဦးဦးထံတွင် အပ်ထားပါ။ သင့်အားပိုမိုအန္တရာယ်ဖြစ်ပေါ်စေမည်ဆိုပါက မပြုလုပ်ပါနှင့်။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးသောရွေးချယ်မှုဖြစ်မှသာလျှင်ထွက်ခွာပါ။ သင်နှင့် သင့်ကလေးများ၏ လုံခြုံရေးသည် အရေးအကြီးဆုံးသော အရာဖြစ်သည်။
- သွားရမည့်နေရာ အတိအကျအား သိထားရန်နှင့် အကယ်၍ သင့်အနေဖြင့် ညသန်းခေါင် ထွက်ခွါရမည်ဖြစ်စေကာမူ ထိုနေရာသို့ မည်သို့သွားရန် သိထားရမည်ဖြစ်သည်။

အမျိုးသမီး၏ ထွက်ခွါရန်ဆုံးဖြတ်ချက်သည် အကြမ်းဖက်သူများအတွက်စိန်ခေါ်ခံရသကဲ့သို့ဖြစ်ပြီး အကြမ်းဖက်သူများ အနေဖြင့် ပိုမိုပြင်းထန်စွာ အကြမ်း ဖက်လာနိုင်ကြောင်း သတိပြုရမည်ဖြစ်သည်။ အကြမ်းဖက်ခံရသည့် ဆက်ဆံရေးရှိ အမျိုးသမီးနှင့် ကလေးများအတွက် ထွက်ပြေးစွန့်ခွါသည့်အချိန်သည် ၎င်းတို့အတွက် အန္တရာယ်အရှိဆုံးအချိန်ဖြစ်သည်။ သူမအနေဖြင့်သူများသည် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သောလက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်ခြင်း (IPV) ဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာများအား ဖတ်ရှုခြင်း သို့မဟုတ် ထောက်ပံ့ပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှုများအား ဆက်သွယ်ကြောင်း သိရှိခြင်းသည်ပင်လျှင် သူမအတွက် အန္တရာယ်ရှိနိုင်သော လမ်းစဖြစ်သည်။ သင်၏အကြံများအား အကြမ်းဖက်သူမှ ကြိုတင်သိရှိခြင်းမှကာကွယ်ရန်အတွက် ပိုမိုကာကွယ်ထားသင့်သည်။ သို့မဟုတ် အကြမ်းဖက်သူ၏ အပြုအမူများအား ဝင်ရောက်ထိန်းချုပ်နိုင်ရန် အတွက် အထောက်အပံ့ပေးနိုင်သည့် အခြားသူများ ဉပမာ ကူညီပေးနိုင် သည့်မိသားစုဝင်များ သို့မဟုတ် ရဲတပ်ဖွဲ့များ ရှိရန် လိုအပ်သည်။ သင့်အနေဖြင့် ထွက်ခွါရန်ဆုံးဖြတ်ပါက အချိန်တိုထွက်ခွါခြင်းမျှသာဖြစ်စေကာမူ သင်နှင့်အတူ သင့်ကလေးများအား ခေါ်ဆောင်သွားပါ။ ဤကဲ့သို့လုပ်ဆောင် နိုင်ပါက ကလေးများအား ဘေးအန္တရာယ်ကြုံတွေ့နိုင်ဖွယ်မရှိ အောင် သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ရှိနိုင်ချေ မရှိအောင်ထွက်ခွာတတ်ရမည်။

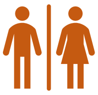
ဥပဒေရေးရာဖြေရှင်းချက်များ

အာရှနိုင်ငံ အတော်များများတွင် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုကို ကောင်းစွာ သဘောပေါက်နားလည်နိုင်သော ရှေ့နေများ သို့ မဟုတ် ဥပဒေရေးရာ ဝန်ဆောင်မှုများ လုံလောက်မှုများ မရှိသေးပါ။ မြန်မာနိုင်ငံတွင် အချို့သော NGOsများသည် အခမဲ့ ဥပဒေရေးရာ ပညာသင်ကြားခြင်းများ၊ ကူညီခြင်းများနှင့် ကိုယ်စားပြုခြင်းများ ပြုလုပ်ပံ့ပိုးပေးကြသည်။ ဤNGOsများသည် ဥပဒေ အထောက်အကူပြုသင်တန်းများ ပံ့ပိုးပေးသောကြောင့် ရပ်ရွာအဆင့်တွင်ဥပဒေရေးရာကူညီမှုများရရှိနိုင်သည်။

ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သောလက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု (IPV)များ ရပ်တန့်ရန်အတွက်တချို့သောပုံမှန် ဥပဒေရေးရာ ဆောင်ရွက် ချက်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

ကန့်သတ်ထိန်းချုပ်ချက်များ၊ တခါတရံ ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ ညွှန်ကြားချက်များဟု ခေါ်ဆိုသည် - ကန့်သတ်ထိန်းချုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ကာကွယ်ခြင်ဆိုင်ရာ အမိန့်များအား တရားရုံးများ၊ ရပ်ရွာ သို့မဟုတ် ကျွန်းပေါ်တရားရုံးများ သို့မဟုတ် ရဲတပ်ဖွဲ့များမှ ထုတ်ပြန်သည်။ အချို့ဥပမာများအနေဖြင့် ရေတိုအမိန့် များထုတ်ပြန်ရန် တာဝန်ချထားသည့် ရပ်ရွာရှိသူများမှ ထုတ်ပြန်သည်။ အမိန့်များတွင် ထိတွေ့ဆက်ဆံ ခြင်းမရှိအောင် တားဆီးခြင်း နှင့် နောက်နောင် အကြမ်းဖက်မှုများမဖြစ်အောင် တားဆီးခြင်း လက်နက် သိမ်းဆည်းမှုများ၊ ရေတိုထိန်းသိမ်းထားမှုများနှင့် အချုပ်ချခြင်းများပါဝင်သည်။ သင့်အနေဖြင့် အတိတ်မှ ဖြစ်ရပ်များကြောင့် အကြမ်းဖက်မှုများမှ ဆိုးရွားပြင်းထန်သော ရလဒ်များဖြစ်ပေါ်လာမည်ကို ကြောက်ရွံ့ ကြောင်း ရှင်းပြရန်လိုအပ်ပေမည်။ သင့်အနေဖြင့် အကြမ်းဖက်ခံနေရကြောင်း သက်သေအထောက် အထားများဖြစ်သည့် ဒဏ်ရာများ၏ ဓါတ်ပုံများ၊ နှင့် ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာအစီရင်ခံစာ နှင့် ရဲမှုခင်းဆိုင် ရာအစီရင်ခံစာ များရရှိစေရန် အကူအညီပြုနိုင်သည်။ ထိခိုက်မှုဆိုင်ရာ သက်သေအထောက်အထားများမရှိပါက အမိန့်ချမှတ်သော်လည်း ရေတိုသာ အကျိုးသက်ရောက်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ အကြမ်းဖက်သူ အနေဖြင့် ညွှန်ကြားချက်အမိန့်အား ချိုးဖောက်ခဲ့ပါက အဖမ်းခံရနိုင်သည်။ သို့သော် အချို့သော အကြမ်းဖက်သူ များအား မတားမြစ်နိုင်ပေ။ ထိန်းချုပ်ကန့်သတ် ချက်များ/ ကာကွယ်ရေးဆိုင်ရာ ညွှန်ကြားချက်များမှာ အလွန်အထောက် အကူပြုနိုင်သော်လည်းအကြမ်းဖက်မှုများဆက်လက်မဖြစ်ပွားစေရန် အာမခံချက် မပေး နိုင်ပေ။

ပြစ်ဒဏ်ချမှတ်ချက်များ - အချို့သောရာဇဝတ်မှုတရားစီရင်ရေးအနေဖြင့် အကြမ်းဖက်သူများအား ပြစ် ဒဏ်ကျူးလွန်မှုနှင့် သင့်အား ထိခိုက်နာကျင်စေမှု၊ ထိခိုက်နာကျင်စေရန် ပြုလုပ်မည်ဟု ခြိမ်းခြောက်မှု သို့မဟုတ် သင်ပိုင်ဆိုင်သော ပစ္စည်းများ ဖျက်ဆီးမည်အစရှိသည်တို့အတွက် ပြစ်ဒဏ်ချမှတ်သည်။ အကြမ်း ဖက်သူအား ထောင်သွင်းအကျဉ်းချခြင်း ၊ ဒဏ်ငွေရိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် နှစ်မျိုးလုံးလည်း ပြုလုပ်နိုင်သည်။ ဥပဒေရေးရာ စနစ်အရ ရဲများမှ အမှုဖွင့်ပြီးနောက် အကြမ်းဖက်သူအား ဖမ်းဆီးသွားမည်ဖြစ်သည်။



ခွဲခွါနေခြင်း - လက်ထပ်ပြီးသည့် စုံတွဲများအနေဖြင့် တရားဝင်ခွဲနေရန်အတွက် တရားရုံးတွင် လျှောက်ထားခြင်းသည် ထိန်းသိမ်းခြင်းနှင့် နေထိုင်ခြင်းအပြင် ကလေးငယ်များရှိပါက တွေ့ဆုံခွင့်များအား ခွင့်ပြု မိန့်ပေးနိုင်သည့် ရေတိုနည်းလမ်း တစ်ခုဖြစ်သည်။ ဇနီးမောင်နှံများအနေဖြင့် ကွာရှင်းပြတ်စဲရန် အဆင်သင့် မဖြစ်သေးပါက ခွဲခွါနေခြင်းအား ရွေးချယ်ကြပြီး ထိုကာလအား အချိန်ဆွဲထားသည့်ကာလ ဟု ခေါ်ဆိုကြ သည်။ ထိုအချိန်တွင် စုံတွဲများအနေဖြင့် အမှန်တကယ် တစ်သက်လုံး ခွဲခွါနေထိုင်ခြင်းသည် ပိုကောင်းမည်လားဟုစဉ်းစားဆုံးဖြတ်နိုင်ပြီးဆွေးနွေးမှုများ(ကောင်းဆဲလ်လင်း)ရယူရန် ပြုလုပ်နိုင် သည်။ အချို့သော တရားစီရင်ပိုင်ခွင့်များတွင် ကွာရှင်းပြတ်စဲရန် လျှောက်ထားသူများသည် သူတို့ အနေဖြင့် ဆွေးနွေး၊ အကြံအဉာဏ် (ကောင်းဆဲလ်လင်း) တောင်းခံရန် ကြိုးစားခဲ့သော်လည်း မအောင်မြင်ခဲ့ချေဟူသော အထောက်အထားအား တရားရုံးထံ တင်ပြအစီအရင်ခံရသည်။

ကွာရှင်းပြတ်စဲခြင်း - ကွာရှင်းပြတ်စဲခြင်းဆိုသည်မှာ အိမ်ထောင်ရေး တစ်သက်တာ ပြိုကွဲခြင်းဖြစ်သည်။ ကွာရှင်း ပြတ်စဲသော်လည်း ကလေးငယ်များ ရှိပါက နေထိုင်ခွင့်၊ တွေ့ဆုံခွင့်၊ ထောက်ပံ့မှုနှင့် အိမ်ထောင် လက်ထက်ပွါးပစ္စည်းများအား ပံ့ပိုးပေးခြင်းတို့ပါဝင်သည်။ ကွာရှင်းပြတ်စဲခြင်းတွင် ပုံမှန်အားဖြင့် ထိန်း သိမ်းစောင့်ရှောက်မှုနှင့် ထောက်ပံ့မှု ဆိုင်ရာ တရားရေးရာ ဆုံးဖြတ်ချက်များပါဝင်သည့်အပြင် ပိုင်ဆိုင်မှုနှင့် ငွေကြေးခွဲဝေမှုတို့အားလည်း တရားရေးရာအရ ဆုံးဖြတ်သည်။

နစ်နာဆုံးရှုံးမှု - အချို့သောဥပဒေရေးရာစနစ်များအရ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ ကျူးလွန်သူအား ဆေးကုသ ကုန်ကျစရိတ်၊ပိုင်ဆိုင်မှု ပစ္စည်းများ ပျက်စီးဆုံးရှုံးခြင်း၊ ဝင်ငွေဆုံးရှုံးခြင်း နှင့်/သို့မဟုတ် ထိခိုက် ဒဏ်ရာရခြင်း နှင့် နာကျင်ခံစားရခြင်း တို့အတွက် နစ်နာကြေးများတောင်းခံရန်အတွက် တရားစွဲဆိုနိုင်သည်။ ထိုအခါ တရားရုံးအနေဖြင့် ပြစ်မှုကျူးလွန်သူမှ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူအား လျော်ကြေးပေးရန် အမိန့်ချမှတ်နိုင်သည်။ ဤရွေးချယ်မှုမှာ အိမ်ထောင်ရေးသို့မဟုတ် လက်တွဲဖော်ဆက်ဆံရေး ပြီးဆုံးခါနီး သို့မဟုတ်ပြီးဆုံးသည့် အချိန်တွင်သာ ရွေးချယ်လေ့ရှိသည်။

ကလေးများအတွက် ကူညီထောက်ပံ့မှု

သင်သည် မည်မျှဂရုစိုက်တတ်သည့်မိဘဖြစ်စေကာမူ သင့်လက်တွဲဖော်၏ အကြမ်းဖက်မှုသည် ကလေးများအပေါ် အကောင်း ဆုံးဂရုစိုက်တတ်သည့် သင့်စွမ်းရည်အား လျော့ကျစေလိမ့်မည်။ သို့သော် ဤအခြေအနေတွင် သင့်ကလေးများသည် သင်၏ ဂရုစိုက်မှုနှင့် အလေးပေးမှုအား ပုံမှန်အချိန်များထက် လိုအပ်ပေလိမ့်မည်။ သင့်ကိုယ်သင် လုံခြုံမှုရရှိစေရန် သင်လိုအပ်သော အကူညီများကို သင် မရရှိပါက သင့်၏ ကလေးများသည် သူတို့၏ မိခင်ဖြစ်သူနာကျင်နေကြောင်း သိထားသည့်အတွက် သင့်ကလေးများသည် လုံခြုံမှု သို့မဟုတ် ပျော်ရွှင်မှု မခံစားရနိုင်ပါ။ အကြမ်းဖက်မှုသည် သင့်ကလေးများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် ကိုယ်စိတ်နှလုံးချမ်းသာမှုအပေါ်တွင် ရေရှည်အကျိုးသက်ရောက်မှုများရှိပြီး သင်၏ လုံခြုံရေးနှင့် သင့်ကလေးများ၏ လုံခြုံရေးများသည် ဆက်စပ်နေသည်ကို သတိရပါ။

အောက်ပါအကြံပြုချက်များသည် သင်၏ကလေးများပြုစုစောင့်ရှောက်ရာတွင် နှင့်သင့်အခြေအနေအား ရွေးချယ်မှုပြုလုပ်ရာတွင် အထောက်အကူပြုပါလိမ့်မည်။ အာရှတိုက်ရှိ အမျိုးသမီးများ၏ ပဋိပက္ခဖြေရှင်းရေး စင်တာအများအပြားတွင် ကလေးငယ်များဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများလည်း ပြုလုပ်ပေးကြသည်။ အချို့သောနိုင်ငံတွင် ကလေးများအတွက် တယ်လီဖုန်းဖြင့် ကူညီသော ဖုန်းနံပါတ်လိုင်းများရှိပြီး အချို့နိုင်ငံများတွင် ကလေးများအတွက် အထူးပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများ လည်း ရှိသည်။

- **သင်လိုအပ်သည့် အကူအညီတောင်းခံပါ။** ဤမှီငြမ်း စာအုပ်၏ အဆုံးပိုင်းတွင် မြန်မာနိုင်ငံ၌ အကူအညီ တောင်းခံနိုင်သည့် အရင်းအမြစ်များအား ဖော်ပြထားသည်။ သင် သို့မဟုတ် သင့်၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များသည် ကလေးများအတွက် ကူညီထောက်ပံ့ပေးသည့် အဖွဲ့အစည်းများအကြောင်း သိကောင်း သိနိုင် သည်။
- **သင့်ကလေးများအား မည်သည့်အရာများ ဖြစ်ပျက် နေသည်ကို ရှင်းပြပါ။** သင့်ကလေးများအနေဖြင့် အကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်ပေါ်ချိန်တွင် အခန်းထဲတွင် အတူ မရှိနေနိုင်သော်လည်း ၎င်းတို့အနေဖြင့် ဖြစ်စဉ်အား ရိပ်စားမိနိုင်သည်။
- **ကလေးများအား အကြမ်းဖက်မှုသည် ၎င်းတို့၏ အပြစ်မဟုတ်ကြောင်းပြောပေးပါ။** မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ အကြမ်းဖက်မှု ဒဏ်ခံရ ရန် မထိုက်တန်ပါ။
- သင်မတည်နိုင်သော ကတိများဖြစ်သည့် "ဒါမျိုး နောက် ဘယ်တော့မှ ဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူး " သို့မဟုတ် "နောင် ဘယ်သူမှ သား/သမီးကို နာကျင်အောင် လုပ် လို့မရဘူးလို့ ကတိပေးတယ်" စသည်တို့ မပေးပါနှင့်။
- **သင့်ကလေးများအနေဖြင့် သင့်အား ကာကွယ်ရန် သူတို့တွင်တာဝန်မရှိကြောင်းအသိပေးပါ။** ဤအကြမ်းဖက်မှု ဖြစ်ပေါ်နေသောအခြေအနေတွင် ကလေးများမိမိကိုယ်ကိုမှလွဲ၍တပါးသူများအား ကာ ကွယ်ပေးရန် တာဝန်မရှိကြောင်း ပြောကြားပေးပါ။ ကလေးများအနေဖြင့် ၎င်းတို့အချင်းချင်းနှင့် သူငယ် ချင်းများအတွက် တာဝန်ယူပေးရမည့် ဘေးကင်း လုံ ခြုံရေးဆိုင်ရာ အခြေအနေများအား ဆွေးနွေးပေးပါ။
- **ကလေးများတွင် ၎င်းတို့၏ မိဘများနှင့် ပတ်သက် သည့် တွေဝေရှုပ်ထွေးသော ခံစားချက်များ ရှိနေနိုင် သည်။** ထိုခံစားချက်များအား လေးစားမှုနှင့် လက်ခံ ပေးပါ။ ကလေးတစ်ယောက်အနေဖြင့် အကြမ်းဖက် သော မိဘတစ်ဦးအား ချစ်ခင်ကောင်း ချစ်ခင်နေနိုင် ပြီး အမျိုးသမီးများ၏ "အားနွဲ့ ခြင်း"အား မကျေ မချမ်းဖြစ်နေနိုင်သည် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့အား ကာကွယ် မပေးနိုင် သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ အမေအား ကာကွယ် မပေးနိုင်သောကြောင့် အပြစ်ရှိသလိုမျိုးလည်း ခံစား ရ နိုင်သည်။
- **ကလေးငယ်များအတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး ဆိုင် ရာ အစီအစဉ်များဆွဲရန် ကူညီပေးပါ။** ထွက်ပြေးရန် လမ်းကြောင်းများ၊ ခိုလှုံရန် ဘေးကင်း စိတ်ချရသော နေရာနှင့် အရေးပေါ် ဖုန်းနံပါတ်များအား ၎င်းတို့နှင့် အတူ စဉ်းစားအဖြေရှာပါ။
- **ကလေးများအား ၎င်းတို့၏ ခံစားချက်နှင့် ပတ်သက် ပြီး** ကောင်းဆဲလ်လင်းပညာရှင်၊ ဆွေမျိုး သို့မဟုတ် သူငယ်ချင်းများ စသည့် ယုံကြည်စိတ်ချရကာ ကိုယ် ချင်းစာပေးနိုင်သည့် လူကြီးစသည်တို့ဖြင့် **ပြောကြား ရန် အခွင့်အရေးပေးပါ။**
- **သင်နှင့် သင့်ကလေးများ အတွက် ဆွေးနွေးမှု (ကောင်းဆဲလ်လင်း) ယူရန်နှင့် အချင်းချင်း ကူညီပံ့ ပိုးပေးသည့် အဖွဲ့များကို စုံစမ်းရှာဖွေပါ။**
- ခွဲခွာရန် သို့မဟုတ် ကွာရှင်းပြတ်စဲရန် လျှောက်ထား လိုသောအစီအစဉ်ရှိပါက **ကလေးများအားအနာဂတ် အတွက် သင့်အစီအစဉ်များအား (ထိုသို့ ပြုလုပ်ရန် အန္တရာယ်ကင်းသည်ဆိုပါက) ပြောပြပါ။**
- **သင်အနေဖြင့် အိမ်မှစွန့်ခွါလာပါက သင့်ကလေးငယ် များ ကြိုက်နှစ်သက်သည့် ကစားစရာအချို့နှင့် ၎င်း တို့တန်ဖိုးထားသော ပစ္စည်းအချို့အား ယူဆောင်ပေး ပါ။** သို့သော် ထိုသို့ပြုလုပ်ရန် အန္တရာယ်ကင်းသည် ဆိုမှသာ ပြုလုပ်ပါ။
- ကလေးများအတွက်ထောက်ပံ့ကြေးနှင့် ပတ်သက်၍ **ဥပဒေရေးရာ အကြံဉာဏ်များအား တောင်းခံပါ။**
- **ပဋိပက္ခဆိုင်ရာ ဖြေရှင်းနည်း စွမ်းရည်များအား သင်ကြားပေးပါ။** သင့်ကလေးများအား အကြမ်းဖက် မှုသည် ပြဿနာ ဖြေရှင်းရန် နည်းလမ်း မဟုတ် ကြောင်းကို ပြသပါ။ သင့်ကလေးများအား အခြား ကလေးများနှင့် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရန် အားပေး တိုက်တွန်းပါ။

Photo Credit: Womankind Worldwide / Maheder Tadese

အကြမ်းဖက်သူအတွက် အကူအညီပေးခြင်း

အကြမ်းဖက်မှုကျူးလွန်သူတစ်ဦးအနေဖြင့် အကြမ်းဖက်မှုသံသရာ၏ အပြင်ဖက်သို့ ထွက်လာနိုင်သော်လည်း ၎င်းအနေဖြင့် မိမိကိုယ်ကိုဆန်းစစ်သည့် အဆင့်များဖြင့် အဘယ်ကြောင့် ထိုကဲ့သို့ ပြုမူရခြင်းနှင့် ထိုကဲ့သို့ ပြုမူခြင်းများသည် အခြားသူများအပေါ်သို့ မည်မျှထိခိုက်နိုင်သည်ကို သိရှိနားလည်ရန် လိုအပ်သည်။ ၎င်းအနေဖြင့် အင်အားအာဏာနှင့် လွှမ်းမိုးမှု သို့မဟုတ် အကြမ်းဖက်မှုအား အသုံးပြု၍ အခြားသူများအား ဆက်ဆံသည့် ပြုမူမှုပုံစံများအား ပြောင်းလဲရန် လိုအပ်လိမ့်မည်။ အရေးအကြီးဆုံးမှာ ၎င်းသည် ခံစားပိုင်ခွင့်ရှိသည်ဟူသော စိတ်ခံစားချက်အား လက်လွှတ်ရန် လိုအပ်ပေသည်။

အချို့သော အကြမ်းဖက်မှုကျူးလွန်သူများသည် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်းမှနေ၍ အကျိုးကျေးဇူးများရရှိနိုင်ပြီး ၎င်းတို့အား အဘယ်ကြောင့် ဤကဲ့သို့ကြမ်းတမ်းနေရကြောင်းကို သိရှိနားလည်စေပြီး ၎င်းတို့၏ ဒေါသအား မည်ကဲ့သို့ ထိန်းချုပ်နိုင်မည်ကို သင်ယူနိုင်ခြင်းအားဖြင့် ကူညီထောက်ပံ့နိုင်သည်။ သို့ရာတွင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်းသည် လျင်မြန်လွယ်ကူစွာ ရရှိခြင်းမဟုတ်ပေ။ အကြမ်းဖက်မှုကျူးလွန်သူများမှ ၎င်းတို့အနေဖြင့် အကြမ်းဖက်မှုအား ရပ်တန့်လိုသည်ဟု ပြောဆို၍ အကူအညီများ ရရှိခဲ့သည့်တိုင် ၎င်းတို့မှ အကြမ်းဖက်မှုအား ရပ်တန့်လိုက်မည်ဟု အာမမခံနိုင်ပေ။ မည်သည့်အခြေအနေမျိုးတွင်မဆို စကားလုံးများဖြင့်သာမဟုတ်ဘဲ အလုပ်နှင့်သာ သက်သေပြနိုင် မည်ဖြစ်သည်။

နိုင်ငံအများအပြားတွင် အကြမ်းဖက်မှုကျူးလွန်သူများအတွက် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း ဝန်ဆောင်မှုများ ရှိသော်လည်း မြန်မာနိုင်ငံတွင် ထိုကဲ့သို့ အကြမ်းဖက်မှု ကျူးလွန်သူများအတွက် ရည်ရွယ်သည့် သိသာထင်ရှားသော ဝန်ဆောင်မှုများ၊ ကူညီထောက်ပံ့မှုများ မရှိချေ။ ၎င်းတို့သည် ယေဘုယျအားဖြင့် စိတ်ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု ပေးဆောင်သူများထံမှ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း ဝန်ဆောင်မှုကို ရရှိနိုင်သည်။ အကြမ်းဖက်မှုအကြောင်း ဆွေးနွေးသည့်အခါများတွင် အမျိုးသားများနှင့် ယောကျာ်းလေးများပါ ပါဝင်မှုရှိစေရန်မှာ အလွန်အရေးကြီးသည်။ ဖြေရှင်းမည့်နည်းလမ်း ရရှိရန်အတွက် မိသားစု၊ ရပ်ရွာနှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းတို့ အားလုံးမှ အပြုသဘောဆောင်သည့် လုပ်ရပ်များ လိုအပ်သည်။

အကြမ်းဖက်သူ/ကျူးလွန်သူအတွက် ထောက်ပံ့ပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှုများ

Refuge: I am an abuser
https://www.refuge.org.uk/get-help-now/help-for-men/i-am-an-abuser/

Respect: Help for perpetrators
https://respectphoneline.org.uk/help-for-perpetrators/

Abuser Counselling
https://asafeplaceforhelp.org/programs-services/abuser-counseling/

Men's Resource Center: Domestic violence
https://menscenter.org/issues-that-affect-men/domestic-violence/

မြန်မာနိုင်ငံတွင် ရရှိနိုင်သည့် အကူအညီများ

ကုလသမဂ္ဂဝန်ထမ်း မည်သည့်နိုင်ငံသားမဆို အောက်ပါကုလသမဂ္ဂဝန်ဆောင်မှုများအား ဆက်သွယ်နိုင်သည်။

	CONTACT	DETAILS
ကုလသမဂ္ဂလုံခြုံရေးနှင့် ဘေးကင်းရေးအဖွဲ့နှင့် ကုလသမဂ္ဂ အရေးပေါ်အဖွဲ့	**ကုလသမဂ္ဂလုံခြုံရေးနှင့် ဘေးကင်းရေးအဖွဲ့။** ၀၉၄၅၀၀၇၁၅၄၇/၀၉၉၇၄၁၅၈၀၀၇ **ကုလသမဂ္ဂ အရေးပေါ်အဖွဲ့။** ၀၉၈၆၁၀၁၄၉၊ ၀၉၈၆၁၀၂၉၁၊ ၀၁၅၅၄၅၉၇ နှင့် ၀၁ ၅၄၂၉၁၀-၁၉ (လိုင်းခွဲ - ၁၁၁၉)	လုံခြုံရေးအဖွဲ့အနေဖြင့် • သင့်အား ဆေးဝါးကုသခံယူရန် နှင့် ရဲတပ်ဖွဲ့သို့ အကြမ်းဖက်မှုတိုင်ကြားရာတွင် ကူညီခြင်း • လိုအပ်ပါက မြန်မာဘာသာစကားဖြင့် ရဲတပ်ဖွဲ့နှင့် ပြောဆိုဆက်ဆံရာတွင် ကူညီပေးခြင်း • လိုအပ်ပါက HIV PEP အသုံးအဆောင်များ ပံ့ပိုးပေးခြင်း
ကုလသမဂ္ဂ စိတ်လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှု	Mr. Adib Asrori (စိတ်ပညာရှင်၊ ကုလသမဂ္ဂအသိအမှတ်ပြု စိတ်ဖိစီးမှု ဆိုင်ရာ နှစ်သိမ့်ဆွေးနွေးပေးသူ) (အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားဖြင့်) ၀၉၉၅၇၆၇၀၂၁၂ / asrori@unfpa.org	
	ဒေါက်တာခင်ရတနာစိုး (မြန်မာဘာသာစကားဖြင့်)၊ ဖုန်းနံပါတ် - ၀၉၉၇၀၆၉၆၅၁၈ အီးမေးလ်- khinyadanasoe.metanoia@gmail.com	
	ဒေါက်တာဥမ္မာဝင်းဖေ (အင်္ဂလိပ်ဘာသာ/မြန်မာဘာသာ ဖြင့်ပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှု) ဖုန်းနံပါတ်- ၀၉၂၆၈၄၂၅၄၃ အီးမေးလ်- ohnmawinpe.metanoia@gmail.com	
ကုလသမဂ္ဂ ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ ကူညီပံ့ပိုးမှု	ဒေါက်တာနှင်းလွင်ထွန်း ကုလသမဂ္ဂ ဆေးခန်း၊သမားတော်၊ ကျန်းမာရေးမန်နေဂျာ၊ ဖုန်းနံပါတ် - ၀၉၄၃၀၃၁၈၀၂ အီးမေးလ် - hnin.lwin.tun@undp.org	
ကုလသမဂ္ဂမဟုတ်သည့် ဝန်ဆောင်မှုများ	**ဥပဒေရေးရာ ထောက်ပံ့မှု** ဥပဒေရေးရာကုစားရေးအဖွဲ့(မြန်မာ)၊ ရန်ကုန်မြို့။ ဖုန်းနံပါတ်: ၀၉၄၅၀၀၄၈၆၀	**စိတ်လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့မှု** အခရာ အမျိုးသမီးများအဖွဲ့၊ ရန်ကုန်တိုင်း၊ ပဲခူးတိုင်း၊ ဧရာဝတီတိုင်း ဖုန်းနံပါတ် - ၀၉၇၉၅၇၀၆၂၆၅၊ ၀၉၇၈၆၃၇၇၁၀၅၅
ကျား၊မအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု (GBV)ဆိုင်ရာ ဖြစ်ရပ်များ လွှဲပြောင်းပေးသည့် အဓိကနေရာများ	**ရခိုင်ပြည်နယ် အလယ်ပိုင်း။** မဆုမွန်သင်း (၀၉၇၈၄၁၃၃၀၁၃၊ thinn@unfpa.org)၊ ချို့မိုနိုင် (၀၉၄၀၆၅၄၁၉၀၇၊ cnaing@unfpa.org) **ရခိုင်ပြည်နယ် မြောက်ပိုင်း။** ဒေါက်တာ မဥ္စူအေး (၀၉၅၂၁၁၄၈၃၊ myaye@unfpa.org) **ကချင်ပြည်နယ်။** မလဲ့ဝင်းဖြူ (၀၉၅၉၇၈၇၀၃၉၄၂၈၊ lphyu@unfpa.org)	**ရှမ်းပြည်နယ်မြောက်ပိုင်း။** ဒေါက်တာ ထက်စုကြည် (၀၉၅၁၈၆၉၃၁၊ hkyi@unfpa.org) **ကရင်ပြည်နယ်။** မချောစုမ (၀၉၄၄၉၀၀၄၄၆၉၊ cma@unfpa.org) **ကယားပြည်နယ်။** ကရင်နီ အမျိုးသားလုံးဆိုင်ရာ အမျိုးသမီးအဖွဲ့အစည်း (၀၉၄၀၀၀၈၉၇၀၂)

အခြား ကျား၊မအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု(GBV) ဖြစ်ရပ်များအား ထောက်ပံ့ကူညီမှုရရှိနိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုများ အတွက် ကျား၊မ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု (GBV) ကဏ္ဍခွဲဆိုင်ရာ ကျား၊မအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု (GBV) ညွှန်းပို့မှုလမ်းကြောင်း လမ်းညွှန်အား ညွှန်းဆိုပေးပါ။ https://sites.google.com/unfpa.org/myanmar-gbvcwg/national

သင့်အနေဖြင့် ရဲဘက်ဆိုင်ရာ စုံစမ်းစစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်လိုပါက

အတင်းအဓမ္မပြုကျင့်မှုအပါအဝင် အကြမ်းဖက်မှုအား တိုင်ကြားလိုပါက အမြန်ဆုံးကြိုးစားဆောင်ရွက်ပါ။ သို့မှသာ မှုခင်း ဆေးပညာအရ သက်သေ အထောက်အထား ရယူနိုင်မည် ဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်ကို သို့မဟုတ် သင့်အဝတ်အစားများအား ဆေးကြောသန့်စင်ခြင်း ပြုလုပ်ပါက ရဲတပ်ဖွဲ့များအနေဖြင့် မှုခင်းဆေးပညာအရ သက်သေ အထောက် အထားရယူနိုင်ရန် ခက်ခဲလိမ့် မည်။ သင့်အဝတ်အစားများအား ပြောင်းလဲ ဝတ်ဆင် လိုက်ပါက အခင်း ဖြစ်စဉ်ဝတ်ဆင်ထားခဲ့သည့် အဝတ်အစား များအား ရဲဌာနသို့ ယူဆောင်သွားပါ။ သင့်အနေဖြင့် ကွန်ဒုံးများ၊ သွားပွတ်တံများ သို့မဟုတ် စာတိုများ ကဲ့သို့သော အရာများအား သက်သေအဖြစ် ကျန်ရှိအောင် သိမ်းဆည်းထားနိုင်သည်။

သင့်တိုင်ကြားချက်အား အမှုဖွင့်သောအခါတွင် အမျိုးသမီးအရာရှိ နှင့် တွေ့ဆုံနိုင်ခြင်း သို့မဟုတ် ပြင်ပအနှောင့်အယှက်ကင်းသော နေရာတစ်ခုတွင် စောင့်ဆိုင်းရမည်ကို အာမခံပေးနိုင်မည် မဟုတ် ချေ။

ရဲမှုခင်း စုံစမ်းစစ်ဆေးရေးအတွက် မှုခင်းဆေးပညာဆရာဝန်မှ သက်သေအထောက်အထား ရှာဖွေရန်အတွက် ဆေးပညာဆိုင်ရာ စစ်ဆေးမှုများ ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ အနေ ဖြင့် ရဲတပ်ဖွဲ့များအား တိုင်ကြားကာ ကျူးလွန်သူအား တရားစွဲ လိုပါက အစိုးရဆေးရုံသို့သွားရမည်ဖြစ်သည်။ အကြောင်း အရင်း မှာ ပုဂ္ဂလိက ဆေးရုံများသည် အစိုးရဆေးရုံများ ကဲ့သို့ လုပ်ပိုင် ခွင့်အာဏာ မရှိသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

သင်သည် နိုင်ငံခြားသား ဝန်ထမ်းတစ်ဦး ဖြစ်ပါက ထောက်ပံ့ကူညီ မှုများ ရရှိနိုင်ရန် သင်နှင့် သက်ဆိုင်ရာ သံရုံးအား ဆက်သွယ်နိုင် သည်။ သက်ဆိုင်ရာ သံရုံးအနေဖြင့်

- ✓ သင့်အား ဆေးကုသမှုများ ရရှိနိုင်ရန် နှင့် ရဲတပ်ဖွဲ့အား မှုခင်းတိုင်ကြားပေးနိုင်ရန် ကူညီခြင်း
- ✓ ဒေသခံဆရာဝန်များနှင့် ရှေ့နေများဆိုင်ရာ သတင်းအချက် အလက်များ ပေးနိုင်ခြင်း နှင့်
- ✓ သင်လိုအပ်နိုင်သည့် အခြားသော ဝန်ဆောင်မှုများ ဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များ ပေးနိုင်ခြင်းများ ပြုလုပ်ပေးနိုင်သည်။

<u>သံရုံးအပေါ်လိုက်၍ ပံ့ပိုးကူညီနိုင်မှုများ ကွဲပြားခြားနား နိုင်သောကြောင့် သင့်အနေဖြင့် အကူအညီလိုအပ်ပါက သင်နှင့် သက်ဆိုင်ရာ သံရုံးတွင်မည်သည့်အကူအညီများ ရနိုင်ကြောင်း မေးမြန်းစုံစမ်းရန် အကြံပြုအပ်ပါသည်။</u>

Photo Credit: UNFPA Myanmar / Thein Zaw Win

အခန်း (၇)။ ကျွန်ုပ်အနေဖြင့် တစ်စုံတစ်ဦးသည်အကြမ်းဖက်ခြင်းခံနေရသည်ဟုထင်သည်။ ကျွန်ုပ်အနေဖြင့် မည်ကဲ့သို့ ကူညီနိုင်မည်နည်း။

သင့်အနေဖြင့် တစ်စုံတစ်ဦး အကြမ်းဖက်ခံနေရသည်ကို ကဲ့သို့သိရှိနိုင်မည်နည်း။

အကြမ်းဖက်ခြင်းကို ခံနေရသည် အမျိုးသမီးများသည် ၎င်းတို့၏ အတွေ့အကြုံများကို ထုတ်ဖော်ပြောကြား လိုခြင်းမရှိဟူ၍ လွဲမှားသော အယူအဆတစ်ခု ရှိနေသည်။ အမှန်မှာ အမျိုးသမီး အများအပြားမှ အကြမ်း ဖက်ခံရခြင်းကို ဖုံးကွယ်ရန် ကြိုးစား ခြင်းမှာ ၎င်းတို့အ နေဖြင့် အရှက်ရခြင်း၊ ၎င်းတို့၏ လက်တွဲဖော်မှ ရှာဖွေတွေ့ရှိခြင်း၊ အပြစ်တင်ခံရခြင်း၊ မယုံကြည်ခြင်း သို့မဟုတ် ၎င်းတို့ လုပ်ဆောင်ရန် အဆင်သင့်မဖြစ် သို့မဟုတ် လုပ်ဆောင်ရန် မဖြစ်နိုင်သည့် အရာတစ်ခုကို ပြုလုပ်ရခြင်း တို့အား ကြောက်ရွံ့သောကြောင့် ဖြစ်သည်။

သင်သည် သင်၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်သူငယ်ချင်းတစ်ဦးအတွက် ၎င်းတို့အနေဖြင့် အန္တရာယ်ရှိနေခြင်း သို့မဟုတ် အကူအညီ လိုအပ်ခြင်း ရှိမရှိအပေါ် စိုးရိမ်ပါက ပြုလုပ်နိုင်သည် တစ်ခုမှာ နှောင့်ယှက်မှုမရှိနိုင်သည့် နေရာတစ်ခုအား ရှာဖွေ၍ ဝေဖန် ပိုင်းခြားခြင်း မရှိ၊ ဖိအားမပေးဘဲ စကားပြောသင့်သည်။ သို့သော် သင့်အနေဖြင့် သတိပြုရန်မှာ ထိုကဲ့သို့ အတွင်းရေးဖြစ်ပြီး အလွန်သိမ်မွေ့သည့် သတင်းအချက်အလက်များသည် လူအများစု ရှိသည့်နေရာတွင် ၎င်းတို့၏ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် များနှင့် ဆွေးနွေး တိုင်ပင်မှု ပြုလုပ်လိုခြင်း မရှိနိုင် သည့်အပြင် လုပ်ငန်းခွင်မှ အခြားသူများနှင့် ဝေမျှပြော ဆိုမည်ကိုလည်း ကြောက်ရွံ့နိုင် သဖြင့် ထိုကဲ့သို့ ကိစ္စရပ်နှင့် ပတ်သက်၍ သင်၏ လုပ်ဖော်ကိုင် ဖက်အား ချဉ်းကပ်ရာတွင် အလွန်ပင် ဂရုစိုက်ရမည် ဖြစ်သည်။ ထုံးတမ်းအစဉ်အလာ အမြင် အများအပြားအရ အမျိုးသမီးများသည် ထိုကဲ့သို့ ကိစ္စရပ်နှင့် သက်ဆိုင်ပါက အခြားအမျိုးသမီး တစ်ဦးနှင့် ပြောဆိုမှသာ သက်တောင့် သက်သာ ခံစားရနိုင်သည်။

နောက်ထပ်သတိပြုရန်မှာ အချို့သော အာရှယဉ်ကျေးမှုများတွင် အမျိုးမျိုးသော အကြမ်းဖက်မှုပုံစံများအား ထုံးတမ်း အစဉ်အလာနှင့် ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းများ၏ ယုံကြည်မှုများမှ ခွင့်လွှတ်ထားကြသည်။ ထိုကဲ့သို့ လူမှုရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုစံ သတ်မှတ်ချက်များသည် နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းမှုအား ဖွင့်ဟပြောဆို နိုင်ခြင်းမရှိစေရန် ထပ်တိုးတားဆီးမှုများ ဖြစ်နေနိုင်သည်။ အတင်းအဖျင်း ပြောဆိုခြင်း၊ ဆွေမျိုးများနှင့် မိသားစုဝင်များသို့ ဖွင့်ပြောမည်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်းနှင့် ဝေဖန်ခံရမည်ကို ကြောက်ရွံ့ခြင်းများသည် အမျိုးသမီးများအား အကူအညီ ရယူခြင်းမှ တားဆီးထားသည်။

သင်၏ စိုးရိမ်ပူပန်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေသည့် ဒဏ်ရာများ မြင်ရခြင်း သို့မဟုတ် မကြာခဏ အလုပ်ပျက်ကွက်ခြင်း ကဲ့သို့သော တိကျသော ထင်မြင်ချက်များရှိခဲ့ပါက သင့်အနေဖြင့် “ကျွန်တော်/ကျွန်မ ‘က၊ ခ နဲ့ ဂ’ ကို သတိထားမိတယ်။ ကျွန်တော်/ကျွန်မ သည် သင့်အတွက် စိတ်ပူလို့ ကျွန်တော်/ကျွန်မ ကူညီပေးနိုင်တာဘာများရှိမလဲလို့။” သို့မဟုတ် “သင့်ကိုကြည့်ရတာ စိတ်ဖိစီးမှုများပြီး မပျော်သလိုဘဲ။ သင်အဲ့အကြောင်း အခု ဒါမှမဟုတ် နောင်တစ်ချိန်ချိန် ပြောပြလို့ ရပါတယ်။ ကျွန်တော်/ကျွန်မ အဲ့ကိစ္စကို ကျွန်တော်/ကျွန်မတို့ ကြားမှာဘဲ ထားပါမယ်။” ဟု ပြောဆိုနိုင်သည်။

အလုပ်ရှင်မှနေ၍လည်း သန့်စင်ခန်းများအတွင်းတွင် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်ခြင်း (IPV) နှင့် အခြားအမျိုးသမီးများအပေါ်အမျိုးမျိုးသော (VAW) ပုံစံများမှ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများအတွက် ဆွေး နွေးတိုင်ပင်ခြင်းများ အပါအဝင် ရရှိနိုင်သည့် ဝန်ဆောင် မှုများအကြောင်း သတင်းအချက် အလက်များ ပါဝင် သည့် လက်ကမ်းစာဆောင်များ ဖြန့်ဝေခြင်း သို့မဟုတ် အတွေ့အကြုံရှိသော အမျိုးသမီး အဖွဲ့အစည်းများအား ရုံးသို့ လာရောက်၍ ရုံးဝန်ထမ်းများအတွက် အမျိုးသမီး များအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာ ပညာပေးမှု အချိန်များ စီစဉ်ပေးခြင်းဖြင့် ကူညီထောက်ပံ့နိုင်သည်။

တစ်စုံတစ်ဦးမှ ဖွင့်ဟပြောဆို လာပါက ကူညီဖေးမစွာဖြင့် တုန့်ပြန်နိုင်ရန် ပြင်ဆင်ထားပါ

သင့်ကိုယ်သင် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်ခြင်း (IPV) နှင့် အခြားအမျိုးမျိုးသော အကြမ်းဖက်မှုပုံစံများ အကြောင်း သိရှိအောင် လေ့လာပါ။ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက် ခြင်း (IPV)အကြောင်းနှင့်ပတ်သက်ပြီး သင့်အနေဖြင့် နားလည် သဘောပေါက်ရန် ဤမိုဒြူးစာအုပ်အား ဖတ်ရှုပါ။ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများအား ကူညီနိုင်ရန် ရရှိနိုင်မည့် ဝန်ဆောင်မှုများအကြောင်း လေ့လာပါ။

သင့်အနေဖြင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်ခြင်း (IPV)အတွက် သို့မဟုတ် ရှင်သန် ကျန်ရစ်သူမှ ရင်ဆိုင်နေရသည့် အခက်အခဲများအား အမြန်ဆုံး ဖြေရှင်းနိုင်မည်ဟူသော ကြိုတင် မျှော်လင့်ထားမှုများအား ဖြေလျှော့ထားပါ။ ၎င်းတို့အနေဖြင့် မည်သည့်အရာမျှ

ကျွန်ုပ်အနေဖြင့် မည်ကဲ့သို့ ကူညီနိုင်မည်နည်း။

တစ်စုံတစ်ဦးမှနေ၍ ၎င်းတို့၏ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်ခြင်း (IPV) ဆိုင်ရာ အတွေ့ အကြုံများ သင့်အပေါ် ယုံကြည်ပြီး ပြောဆိုရန် ရွေး ချယ်ခဲ့ပါက ။ ။
သူမအား သူမ၏ ခံစားချက်များသည် ပုံမှန်ဖြစ်ကြောင်း နှင့် ထိုခံစားချက်များအား လုံခြုံပြီး သူမအနေဖြင့် အကြမ်းဖက်မှုများနှင့် ကြောက်ရွံ့ခြင်းများမှ ကင်းဝေး စွာနေထိုင်နိုင်ခွင့် ရှိကြောင်းကို သိရှိပါစေ။ သူမ၏ ကြုံတွေ့ခံစားမှုများအား အတည်ပြုပေးခြင်းသည် သင့်အနေဖြင့် သူမအား သေချာစွာ နားထောင်ပေးနေကြောင်းနှင့် သူမပြောဆိုနေ သည်များကို ဝေဖန်ချက် သို့မဟုတ် လိုအပ်ချက်များ မရှိဘဲ ယုံကြည်သည်ဟု ပြသသည်။

သင့်အနေဖြင့် ပြောပြ၍ရသော အရေးကြီးသည့် အရာ များမှာ

- "ဒါမင်းအပြစ်မဟုတ်ဘူး"
- "မင်းကို အပြစ်တင်ဖို့ မလိုပါဘူး"
- "ပြောပြလို့ အဆင်ပြေပါတယ်"
- "အကူအညီ ရနိုင်ပါတယ်"
- (အမှန်တကယ် အကူအညီရနိုင်မှ ဤသို့ပြောပါ)
- "အဲ့လိုဖြစ်ခဲ့တာဟာ တရားမျှတမှုမရှိသလို အကြောင်းပြချက် ပေးလို့လဲ မရဘူး"
- "ဆက်ဆံရေးတစ်ခုမှာ ဘယ်သူမှ သူတို့ရဲ့လက်တွဲဖော်က ရိုက်နှက်တာ မခံသင့်ဘူး"

မပြုလုပ်ခြင်းသည်ပင် လက်တလော အတွက် အလုံခြုံဆုံး နည်းလမ်း ဖြစ်ကောင်း ဖြစ်နေနိုင် သည်ကို နားလည်ပါ။ ယေဘုယျအားဖြင့် ရှင်သန် ကျန် ရစ်သူတစ်ဦးသည် ၎င်း၏ ဆက်ဆံရေးအား စွန့်ခွာရန် အတွက် (၆) ကြိမ်မှ (၈) ကြိမ်အထိ ကြိုးစားပြီးမှ သာလျှင် နောက်ဆုံးတွင် စွန့်ခွာနိုင်သည်။

သင့်အနေဖြင့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်ခြင်း (IPV) ကိုခံစားရသည့် ရှင်သန် ကျန် ရစ်သူများအပေါ် ရှိနေနိုင်သည့် မတိကျဘဲ ဘက်လိုက် သည့် စိတ်နေသဘောထားများနှင့် ယုံကြည်ထားမှုများ အကဲဖြတ်၍ ပြောင်းလဲပါ။ အကြမ်းဖက်ခံရသူများ အနေဖြင့် နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းခံရခြင်းသည် ၎င်းတို့ တစ်စုံတစ်ရာ မှားယွင်းနေခြင်းကြောင်း မဟုတ်သော်လည်း ၎င်းတို့၏ လက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှုနှင့် အကျပ်ကိုင်မှုများကြောင့် ထိုကဲ့သို့ ဆက်ဆံရေးတစ်ခုတွင် ပိတ်မိနေခြင်းဖြစ်သည်။ သင့်အနေဖြင့် အကြမ်းဖက်မှုအား ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ သိရှိ၍ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများ၏ ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်မှု၊ သတ္တိ၊ လုပ်ရည်ကိုင်ရည် နှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်မှု တို့အပေါ် အရင်းခံ၍ အသုံးချနိုင်ပါက ၎င်းတို့အား ပိုမိုကောင်းမွန်စွာ ကူညီနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

- "မင်း တစ်ယောက်ထဲ မဟုတ်ပါဘူး။ ကံမကောင်းစွာဘဲ အခြားအမျိုးသမီးတွေ အများကြီးဘဲ ဒီပြဿနာကို ကြုံတွေ့နေကြတယ်"
- "မင်းဘဝ၊ မင်း ကျန်းမာရေး၊ မင်းဟာ တန်ဖိုးရှိတယ်"
- "လူတိုင်းက သူတို့အိမ်မှာ လုံခြုံမှုကို ခံစားရဖို့လိုတယ်"
- "ကျွန်တော်/ ကျွန်မ အနေနဲ့ ဒီအရာက မင်းရဲ့ ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်မှာ စိုးရိမ်တယ်"26

သင့်အနေဖြင့် မပြောသင့်သော အရေးကြီးသည့် အရာ များမှာ

- "မင်းဘာလို့ သူ/ သူမကို မထားခဲ့သေးတာလဲ"
- "ဒါပေမဲ့ သူ/ သူမက မင်းကို ချစ်တာပဲလေ"
- "မင်း သည်းခံရင် ဒါက ပြီးသွားမှာပါ"
- "ဒီကိစ္စက ငါဝင်ပါသင့်တဲ့ ကိစ္စမဟုတ်ဘူးလို့ ငါထင်တယ်။ ဒီကိစ္စက မင်းရဲ့ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ကိစ္စလေ"
- "မိသားစုတိုင်းမှာ ဒီလိုကိစ္စတွေ ရှိတာပဲ။ မင်းကိုယ့်ဟာကို ဖြေရှင်းသင့်တယ်"
- "မင်းအနေနဲ့ မင်းရဲ့မိသားစုကို ဒီတိုင်း မထားခဲ့သင့်ဘူး"
- "ဒါပေမဲ့ မင်းရဲ့အပြုအမူတွေကို ပြောင်းလဲကြည့်ဖို့ ကြိုးစားပြီးပြီလား"

[26] www.who.int/reproductivehealth/publications/violence/vaw-clinical-handbook/en/

အကူအညီ ပေးသည့်အခါတွင် လုပ်ဆောင်ရမည့် အရာများ

- **ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူအား ယုံကြည်ပါ။** သင့်အနေဖြင့် ၎င်း တို့အား ယုံကြည်ကြောင်း ပြောပြပါ။ သင်သည် အကြမ်းဖက်သူနှင့် သိကျွမ်းပါက အကြမ်းဖက်သူ များသည် များသောအားဖြင့် လူမြင်ကွင်းနှင့် လူမြင် ကွယ်ရာတွင် ပြုမူနေထိုင်မှုများ မတူညီကြောင်းကို သတိပြုပါ။

- **ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ ပြောပြသည်များကို နားထောင်ပါ။** သင့်အနေဖြင့် ဝေဖန်မှုများ ရှောင်ကျဉ်ပြီး သေချာစွာ နားထောင်၍ ပြန်လည်ရှင်းလင်းရန်လိုအပ်သည်များကို မေးခွန်းများမေးပါက မည်ကဲ့သို့ အကူအညီ လိုအပ် သည်ကို တိုက်ရိုက်ပင် သိရှိနိုင်သည်။

- **၎င်းတို့၏ အားအင်များ ပြန်လည်မွေးနိုင်ရန် ကူညီပါ။** ၎င်းတို့ပေးသော သတင်းအချက်အလက်များနှင့် သင် ၏ ကိုယ်ပိုင် လေ့လာတွေ့ရှိချက်များအပေါ် အခြေခံ၍ ၎င်းတို့အနေဖြင့် ရင်ဆိုင်ခဲ့သည့် နည်းလမ်းများ၊ ဖြေ ရှင်းခဲ့သည့် ပြဿနာများနှင့် သတ္တိနှင့် စိတ်ဓါတ်ကြံ့ခိုင် ခြင်း ပြသခဲ့မှုများအား (အကယ်၍ ထိုကဲ့သို့ ကြိုးစား အားထုတ်မှုများသည် အပြည့်အဝ အောင်မြင်ခြင်း မရှိ ခဲ့လျှင်ပင်) မည်ကဲ့သို့ ဖြစ်ပေါ်လာပုံကို သေချာစွာ ဖော်ထုတ်ပါ။

- **၎င်းတို့၏ ခံစားချက်များကို ထောက်ခံပေးပါ။** အကြမ်း ဖက်ခံရသူများအနေဖြင့် ချစ်ခြင်းနှင့် ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ အပြစ်ရှိသည်ဟု ခံစားရခြင်းနှင့် ဒေါသ၊ မျှော်လင့် ချက်နှင့် ဝမ်းနည်းခြင်း စသည့် ဒွိဟဖြစ်သော ခံစား ချက်များ ဖြစ်ပေါ်တတ်သည်မှာ ပုံမှန်ပင်ဖြစ်သည်။ ၎င်း တို့၏ ခံစားချက်များသည် ပုံမှန်ဖြစ်၍ ကျိုးကြောင်း သင့်တော်ကြောင်းကို သိရှိစေပါ။

- **ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများ၏ ခံစားချက်များကို အတည် ပြုပေးပါ။** ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများအနေဖြင့် ချစ်ခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ အပြစ်ရှိသည်ဟု ခံစားရခြင်း၊ ဒေါသ ထွက်ခြင်း၊ မျှော်လင့်ချက်ထားခြင်း နှင့် ဝမ်းနည်းခြင်း အစရှိသော ခံစားချက်များကို ခံစားရတတ်ကြသည်။ သူတို့ရဲ့ ခံစားချက်များသည် ပုံမှန်ဖြစ်ပြီး သဘာဝကျ ကြောင်း ပြောပေးပါ။

- **ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူအား အပြစ်တင်ခြင်းကို ရှောင်ကျဉ် ပါ။** အကြမ်းဖက်ခံရခြင်းသည် ၎င်းတို့၏ အပြစ် မဟုတ်ကြောင်းကို ပြောပြပါ။ အကြမ်းဖက်ခြင်းသည် တော်/ ကျွန်မ မင်းရဲ့လုံခြုံရေးကို စိုးရိမ်တယ်" ဟု ၎င်းတို့ လက်တွဲဖော်၏ ပြဿနာဖြစ်ကြောင်းနှင့် ထို သူ၏ တာဝန်ဖြစ်ကြောင်းကို ထပ်လောင်းပြောပြပါ။

- **၎င်းတို့၏ ကြောက်ရွံ့မှုအား အလေးအနက်ထားပါ။** သင့်အနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ လုံခြုံရေးအပေါ် စိုးရိမ်ပါက သင်၏ စိုးရိမ်မှုကို ဝေဖန်ခြင်းမပါဘဲ "မင်းရဲ့ အခြေ အနေက အန္တရာယ်များတယ် ထင်တယ်နော်။ ရိုးရှင်းစွာ ပြောပြပါ။

- **အကူအညီ ကမ်းလှမ်းပါ။** သက်ဆိုင်မည့် အကူအညီနှင့် သတင်း အချက်အလက်များအား သင့်တော်သည့် အချိန် များတွင် ကမ်းလှမ်းပါ။ ၎င်းတို့မှ သင့်အား သင် ပြုလုပ်နိုင်မည့် အရာတစ်ခုအား ပြုလုပ်ပေးရန် တောင်း ဆိုလာပါက ပြုလုပ်ပေးပါ။ သင့်အနေဖြင့် မပြုလုပ် ပေးနိုင်ပါက မပြုလုပ်ပေးနိုင်ကြောင်း ပြောပြ၍ ၎င်း တို့၏ လိုအပ်ချက်များအား ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်မည့် အခြားနည်းလမ်းများအား ကူညီ၍ စဉ်းစားပေးပါ။ ထို့နောက် သင့်အနေဖြင့် ကူညီနိုင်မည့်အခြားနည်းလမ်း များအား ရှာဖွေပါ။

- **၎င်းတို့၏ ဆုံးဖြတ်ချက်များအား ထောက်ခံပါ။** ရှင် သန်ကျန်ရစ်သူတစ်ဦးမှ ချမှတ်သည့် ဆုံးဖြတ်ချက် တိုင်းတွင် အန္တရာယ်ပူးတွဲပါလာနိုင်သည်ကို မှတ်သား ထားပါ။ သင့်အနေဖြင့် အမှန်တကယ်ပင် ကူညီလိုပါက စိတ်ရှည်ပေး၍ ၎င်းတို့၏ ဆုံးဖြတ်ချက်များကို လေး စားပါ။

ဆေးပညာဆိုင်ရာ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်ခြင်း (IPV) ၏ လက္ခဏာများ[27]

စိတ်ကျရောဂါ

စိုးရိမ်များခြင်း

PTSD

အိပ်ချိန် ကစဉ့်ကလျား ဖြစ်ခြင်း

မူးယစ်ဆေးသုံးစွဲခြင်း

အရက်သောက်သုံးခြင်း

မိမိကိုယ်ကို နာကျင်အောင် ပြုလုပ်ခြင်း

သေကြောင်းကြံရန် အလားအလာရှိခြင်း

သိမှုဆိုင်ရာ ပြဿနာများ

ခေါင်းကိုက်ခြင်း

ထပ်ကာထပ်ကာနှင့် အကြောင်းအရင်းမရှိ စိတ်ဒဏ်ရာရခြင်း

အမည်မဖော်နိုင်သော မျိုးဆက်ပွားဆိုင်ရာ လက္ခဏာများ

မိန်းမကိုယ်မှ သွေးထွက်ခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဖျက်ချခြင်း

မျိုးဆက်ပွားကျန်းမာရေး ဆိုးကျိုးများ

လိင်မှတဆင့် ကူးစက်တက်သော ရောဂါများ

အကြားအာရုံ ဆုံးရှုံးခြင်း

တင်ပါးဆုံခွက် နာကျင်ခြင်း

လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ စွမ်းဆောင်မနိုင်မှု မရှိခြင်း

စပ်စုသော အဖော်/အိမ်ထောင်ဖက်နှင့် အတူ ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းမှုများ ပြုလုပ်ရခြင်း

မလိုချင်သော ကိုယ်ဝန်ရခြင်း

ကိုယ်ဝန်ဆောင် စောင့်ရှောက်မှုအား ခံရမှု နောက်ကျခြင်း

အကြောင်းမသိသော ဆီးနှင့် လိင်အင်္ဂါလမ်းကြောင်း

ကျောက်ကပ် ပိုးဝင်ခြင်း

ဆီးခနခနသွားခြင်း

အကြောင်းရင်းရှာမရသော နာတာရှည် နာကျင်မှု

မရှင်းလင်းသော ရောဂါအမည်

အကြောင်းရင်းရှာမရသော နာတာရှည် အစာအိမ်နှင့် အူလမ်းကြောင်း လက္ခဏာများ

သင်သိသူတစ်ဦးဦးတွင် ဤသို့သော လက္ခဏာများရှိပါက သင့်အနေဖြင့် စိုးရိမ်ကြောင်း သူတို့အားပြောပြပါ။ သူတို့အနေဖြင့် အထောက်အပံ့တစ်ခုခုလိုအပ်ပါက သင်ကူညီနိုင်ကြောင်း သူတို့ကို ပြောပြပါ။ သင့်ရဲ့ကူညီပေနေသောလက်သည် တစ်စုံတစ်ဦး၏ ဘဝကို ပြောင်းလဲနိုင်သည်။

[27] WHO (2013b) Adapted from Black, MC. Intimate partner violence and adverse health consequences: implication for clinicians. American Journal of Lifestyle Medicine, 2011. 5:428-439.

ကုလသမဂ္ဂ အေဂျင်စီများမှ မည်သည့် အရာများ ပြုလုပ်ပေးနိုင်သနည်း။

ကုလသမဂ္ဂ ရုံးများတွင် ရရှိနိုင်သည့် အရင်းအမြစ်များသည် နိုင်ငံအပေါ်လိုက်၍ ကွာခြားနိုင်သည်။ အကြီးတန်း မန်နေဂျာများ၊ လူ့အရင်းအမြစ်အပေါ်တွင် အလုပ်လုပ်ကိုင်နေကြသူများ အပါအဝင် လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှုဆိုင်ရာ ဝန်ထမ်းများနှင့် ဝန်ထမ်းအချင်းချင်း ဆက်သွယ်မှုဆိုင်ရာ အရာရှိများအနေဖြင့် ၎င်းတို့ အဖွဲ့အစည်း၏ မူဝါဒများကို ဖတ်ရှု၍ အသေးစိတ်ကို လေ့လာသင့်သည်။ အောက်ပါ ခေါင်းစဉ်များရှိ ရွေးချယ်နိုင်သည့် အရာများအား ထည့်သွင်းစဉ်းစားပါ။

တရားရေး ကူညီထောက်ပံ့မှု။ ။ ကုလသမဂ္ဂရုံးမှ နေ၍ လွှဲပြောင်းမှုဆိုင်ရာ အကြံပေး ခြင်း သို့မဟုတ် ဤနယ်ပယ်တွင် လုပ်ကိုင်နေသည့် ရှေ့နေတစ်ဦးနှင့် ချိတ်ဆက်ပေးခြင်းကဲ့သို့ ပုံစံများဖြင့် ဝန်ထမ်းများ အား တရားရေး ကူညီထောက်ပံ့မှုများ ရရှိစေရန် ကူညီပေးနိုင်သည်။

ငွေကြေး ထောက်ပံ့မှု။ ။ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု (IPV)အား ဖြေရှင်းရ သည့် တစ်စုံတစ်ဦး အတွက် ကုန်ကျစရိတ်မှာ မြင့်မား နိုင်သည်။ ကုန်ကျမှုများတွင် ဥပဒေဆိုင်ရာ အကြံပေးခြင်း၊ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း၊ နေအိမ် ရွှေ့ပြောင်းရနိုင်ခြင်း၊ စသဖြင့် ပါဝင်နိုင်သည်။ ညှိနှိုင်း၍ရသည့် လစာငွေကြိုတင်ထုတ်ယူခြင်းသို့မဟုတ်ဒေသဆိုင်ရာ ဝန်ထမ်း များအတွက် ချေးငွေ အစီအစဉ်များသည် အပို ငွေကြေးများ ရရှိနိုင်သည့် နေရာများဖြစ်သည်။

ရွှေ့ပြောင်းစီမံနိုင်သည့် ခွင့်ရက်နှင့် အလုပ်ချိန် အတိုး အလျော့အစီအမံများ။ ။ ဝန်ထမ်းများအား ၎င်းတို့၏ နေအိမ်၊ တရားရုံးနှင့် ရှေ့နေများနှင့် တွေ့ဆုံ ရန်အတွက် ရုတ်ချင်း ခေါ်ဆောင်မှုများ ရှိနိုင်သည်။ ၎င်းတို့အနေဖြင့် ၎င်းတို့၏ အခြေအနေများအား ကိုင် တွယ်နိုင်စေရန်အတွက် မိသားစုနှင့် သူငယ်ချင်းများနှင့်အတူ အချိန်ပေး၍ နေရန် ကိုယ်ပိုင် အချိန် အချို့ လိုအပ်နိုင်သည်။ ရွှေ့ပြောင်းစီမံနိုင်သည့် အလုပ်ချိန် အတိုးအလျော့အစီအမံများသည် အိမ်ပြောင်းရန် လိုအပ်ပြီး နေအိမ်တွင် အချိန်တို တစ်ခုနေ ပေးရန် လို အပ်သော ဝန်ထမ်းများအတွက် အဆင်ပြေနိုင်သည်။ ထိုကဲ့သို့ အလုပ်ချိန် များ ရွှေ့ပြောင်းစီမံရန် ဝန်ထမ်းနှင့်အတူ အစီအစဉ်ဆွဲခြင်း သို့မဟုတ် တာဝန်ဝတ္တရားများအပေါ် အချင်းချင်းနားလည်မှု ဖြင့် ခွင့်ပေးခြင်းများသည် ထိုကဲ့သို့ အခြေအနေများတွင် အလွန်အသုံးဝင်နိုင်သည်။

ကျန်းမာရေးနှင့် နာမကျန်းခွင့်များ။ ။ ရင်းနှီးကျွမ်း ဝင်သော လက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှုကို တွေ့ကြုံ နေရသော ဝန်ထမ်း များအနေဖြင့် နာမကျန်းခွင့် အစီ အစဉ်များကဲ့သို့ ကူညီမှုများ လိုအပ်နိုင်သည်။ စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များအား ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်းနိုင်ရန်အတွက် စိတ်ဖိစီးမှုများ ခံစားနေရ သော ဝန်ထမ်းများအတွက် နာမကျန်းခွင့်များ စီစဉ်ပေးရန် စဉ်းစားသင့်သည်။ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု (IPV) သည် ကျန်းမာရေးနှင့် လုံခြုံ ရေးဆိုင်ရာ ကိစ္စဖြစ်သည့်အလျောက် နာမကျန်းခွင့် စီစဉ်ပေးသည့် အခါ များတွင် ထိုကဲ့သို့ ကိုင်တွယ်သင့် သည်။.

အလုပ်ပမာဏ။ ။ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲ ဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု (IPV) ခံစားနေရသော ဝန်ထမ်း တစ်ဦးတွင် ကြီးမားသောစိတ်ဖိစီးမှုကို ခံစားနေရမည် ဖြစ်ပြီး စိတ်နှင့် ကိုယ်နှင့် မကပ်ခြင်း၊ စိတ်ခါတ်ကျနေ ခြင်းတို့အပြင် လုံလောက်စွာ မအိပ်ခြင်း သို့မဟုတ် မစားခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သည်။ ၎င်းတို့အနေဖြင့် အလုပ်တာဝန်များကို ပုံမှန်ကဲ့သို့ ထိရောက်နိုင်နင်းစွာ လုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း မရှိဘဲ ဖြစ်နေနိုင်သည်။ အထူး သဖြင့် ၎င်းတို့မှ ရှည်လျား၍ မပြီးဆုံးနိုင်သည့် တရားရေး အမှုများကို ရင်ဆိုင်နေရခြင်း သို့မဟုတ် ဆက်ဆံ ရေးသည် အထူးပင် ကြမ်းတမ်းနေခြင်းများ ရှိသည့် အခါများတွင် ထိုကဲ့သို့ အရာများဖြစ်ပွားတတ်သည်။ ဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် အလုပ်ပမာဏများအား လျှော့ ချရန် သို့မဟုတ် ယာယီအနေဖြင့် နေရာရွှေ့ပြောင်း ပေးရန်တို့အား ပြုလုပ်ပေးနိုင်မည် ဟုတ် မဟုတ်ကို ၎င်းတို့၏ ကြီးကြပ်ရေးမှူး များနှင့် ဆွေးနွေး တိုင်ပင်ရန် လိုအပ်သည်။

တစ်ကိုယ်ရည်နှင့် ရုံးပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံမှု။ ။ ဆက်ဆံရေးသည် ခန့်မှန်း၍မရနိုင်ဘဲ ကြမ်းတမ်းလာပါက ထိုဝန်ထမ်းအတွက် ဖြစ်စေ မှတ်ပုံတင်ထားသည့် ၎င်းတို့အား မှီခိုနေရသူတစ်ဦးဦး အတွက်ဖြစ်စေ ထို ကဲ့သို့ အန္တရာယ်များ လျော့နည်းသွားသည့် အချိန် အထိ ရုံးမှနေ၍ တစ်ကိုယ်ရည် လုံခြုံမှုအပေါ် အကြံ ပြုနိုင်သည်။

ရုံးပိုင်းဆိုင်ရာ လုံခြုံမှု အစီအစဉ်များ။ ရုံးများ အားလုံးအတွက် လုံခြုံမှု အစီအစဉ်သည် ဝန်ထမ်းများ အားလုံး လုံခြုံစေရန် သေချာစေရမည်။ ရုံးတွင်း ထိပါးနှောင့်ယှက်မှုတွင် နှိပ်စက်ညှဉ်းပမ်းမှု သံသရာ ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်သည့် ဖုန်းများ မကြာခဏ ဆက်ခြင်း၊ အလုပ်သို့ လာရောက်၍ နှောင့်ယှက်ခြင်း တို့ ပါဝင်သည်။ ရုံးမှနေ၍ ထိုကဲ့သို့ ထိပါး နှောင့်ယှက်မှုပုံစံများအား ကာကွယ်နိုင်မည့် လုံခြုံရေး အစီအစဉ်တစ်ခုအား ပြင်ဆင်ချမှတ်ထား နိုင်သည်။

ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း။ ရုံးအများစုတွင် အခြေခံ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်းအတွက် လွှဲပြောင်းပေးသည့် စနစ်များ ချမှတ်ထားပြီးဖြစ်သည်။ ဥပဒေရေးရာ အကြံပေးခြင်းနှင့် ဥပဒေစိုးမိုးရေးများနှင့် ချိတ်ဆက် မှုရှိနိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုများ အပါအဝင်။ ရင်းနှီး ကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု (IPV) အပေါ်အထူးပြုသည့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်းဆိုင်ရာ ရွေးချယ်မှုများအား ထည့်သွင်းနိုင်သည်။

သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးယာဉ် သုံးစွဲခွင့်။ ။ ရွှေ့ပြောင်းသွားလာနိုင်ခြင်းသည် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲ ဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု (IPV) အား ကိုင်တွယ် ဖြေရှင်း ရာတွင် အရေးပါသည့် အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု ဖြစ်နိုင် သည်။ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများအနေဖြင့့ ဆွေးနွေး တိုင်ပင်ခြင်း သို့မဟုတ်ဥပဒေရေးရာ အထောက်အပံ့များ ရယူနိုင်ရန်၊ သို့မဟုတ် အခြားနေရာတစ်ခုသို့ ယာယီ သို့မဟုတ် အပြီးအပိုင်

ပြောင်းရွှေ့ရန်အတွက် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးယာဉ် လိုအပ်နိုင်သည်။ ဝန်ထမ်း များ (နှင့် အဖွဲ့အစည်း) အတွက် သယ်ယူ ပို့ဆောင် ရေးစနစ်များသည် စိတ်မချရခြင်း သို့မဟုတ် ကုန်ကျစရိတ် များပြားခြင်းတို့အပြင် အချိန်ကုန်နိုင် သဖြင့် ရုံးအနေဖြင့် စီစဉ်ထားသည့် လုပ်ဆောင်ရန်များကို မထိခိုက်နိုင်သည့်အခါများတွင် သယ်ယူ ပို့ဆောင်ရေးယာဉ်အား ထောက်ပံ့ပေးရန် စဉ်းစားနိုင်သည်။

သတင်းအချက်အလက်များ။ ။ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု (IPV)မှ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများ အတွက် လွှဲပြောင်းပေးနိုင် သည့် စာရင်းတစ်ခုအား ဝန်ထမ်းကြော်ငြာသင်ပုန်း သို့မဟုတ် အများသုံး နေရာတစ်ခုတွင် ကပ်ထားခြင်းကဲ့သို့ ရရှိအသုံးပြုနိုင်ရန် ပြုလုပ်ပေးနိုင်သည်။ ဤမှီငြမ်းစာအုပ် အပါအဝင် ရုံးအတွင်းရှိ အခြား သော စာရွက်စာတမ်းများမှလည်း ဝန်ထမ်းများအား ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု (IPV) ဆိုင်ရာ ကိစ္စရပ်များအား ပိုမို နားလည်သဘော ပေါက်လာစေရန် အထောက်အကူပြုနိုင်သည်။ ထိုကဲ့သို့ မှီငြမ်းစရာများသည် ဝန်ထမ်းများ၏ မိတ်ဆက် အစီအစဉ်များတွင် ပါဝင်သင့်ပြီး ဝန်ထမ်းများ အားလုံးမှ သိရှိစေရန် လူအများသိသာအောင် ထုတ် ဖော်ပြောပြ ထားသင့်သည်။ ဤမှီငြမ်းစာအုပ်၏ နောက်ဆက်တွဲ အပိုင်းတွင် နိုင်ငံအလိုက် အရင်း အမြစ် စာရင်း ဥပမာတစ်ခုအား ကြည့်ရှုပါ။

အခန်း (၈) ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာခြင်း

သင်သည် ။ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု (IPV) မှ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ ဖြစ်ပြီး သင်၏ အခြေ အနေကို စတင်၍ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနေသူဖြစ်ပါက သင်သည် ပြန်လည် ကောင်းမွန်လာမည့် လမ်းကြောင်းပေါ်တွင် ရောက်ရှိနေပြီဖြစ်သည်။

လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီအတွက် အကြမ်းဖက်မှု မရှိသည့် ဘဝတစ်ခုသို့ ပြန်လည်ဝင်ရောက်လာသည့် လုပ်ငန်း စဉ်တွင် မတူညီသော ဖြစ်စဉ်များ ဖြစ်ပွားတတ်ကြသည်။ ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူ အများစုမှနေ၍ နေအိမ်အသစ်သို့ ပြောင်းရွှေ့ခြင်းကဲ့သို့သော ရုပ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲခြင်းများသာမက ပြင်းထန်သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှင့် ခံစားမှုပိုင်းဆိုင်ရာ စိန်ခေါ်မှုများကိုပါ ဖြတ်သန်းရသည့် ကာလ တစ်ခုကို မျှော်လင့်ထားနိုင်သည်။ အချို့သော ရှင်သန် ကျန်ရစ်သူများ အနေဖြင့် ဖြစ်ပွားခဲ့သည့် အခါများတွင် မိမိ၏ မှတ်ဉာဏ်နှင့် ပေါင်းစပ်နိုင်ခြင်း မရှိခဲ့သော စိတ်ဒဏ် ရာဖြစ်ဖွယ်ရာ ကိစ္စရပ်များအား ပြန်လည် မြင်ယောင်မှုများ ခံစားရနိုင်သည်။ ဒေါသ၊ ဝမ်းနည်းမှု၊ အရှက်နှင့် ကြောက်ရွံ့ မှုတို့သည် တလိပ်လိပ် တက်လာနိုင်သည်။ ၎င်းတို့သည် ပုံမှန် စိတ်ခံစားချက်များဖြစ်သည်။ ၎င်းတို့အနေဖြင့် အချိန် နှင့်အတူ တဖြည်းဖြည်း လျော့ပါးလာပါက စိတ်ဒဏ်ရာ ကုသမှု ဖြစ်ပေါ်နေပြီး သင်သည် အတိတ်အား အနောက် တွင်ထားခဲ့သည်ကို ပြသနေသည့် လက္ခဏာများ ဖြစ်သည်။

သင့်အနေဖြင့် ဤအချိန်ကာလအား ဖြတ်သန်းနေသည့် အချိန်တွင် သင့်ကိုယ်သင် ဖေးမသည့်အရာ အများအပြား ကို ပြုလုပ်နိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် သင်သည် ပိတ်မိနေပြီး ရှေ့သို့တိုးရန် မဖြစ်နိုင်ဟု ခံစား နေရသည့် အခါမျိုးတွင် သင့်လျော်မည်ဆိုပါက ဆွေးနွေးတိုင်ပင် ခြင်း စတင် သို့မဟုတ် ဆက်လက်ပြုလုပ် နိုင်သည်။ အလားတူ အတွေ့ အကြုံမျိုးကို ခံစားနေရသည့် ဖေးမခြင်း အဖွဲ့များမှ လူများအား ရှာဖွေခြင်း သို့မဟုတ် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်မှ အကြမ်း ဖက်မှု (IPV) အကြောင်းအရာများကို ဖတ်ရှုခြင်းများဖြင့် သင့်တွင် ဖြစ်ပွားနေသည့် အရာများကို စတင်၍ နားလည်သဘောပေါက်လာပြီး

သင်တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်သည်ကို သိရှိလာနိုင်သည်။ ယခုအခါတွင် မိုဘိုင်းစရာ အများအပြားအား အင်တာနက် ပေါ်တွင် ရရှိနိုင်သည်။

ပုံမှန်စားခြင်း၊ အိပ်ခြင်းနှင့် အလုပ်လုပ်ကိုင်ခြင်းများဖြင့် သင်၏ နေ့စဉ်ဘဝ၏ လုပ်ငန်းစဉ်နှင့် တည်ဆောက်ပုံကို ထိန်းသိမ်းရန် ကြိုးစားပါ။ သင်၏ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုနှင့် တန်ဖိုးထားမှုတို့အား ပြန်လည် တည်ဆောက်နေသည့် ကာလအတွင်း တစ်ကိုယ်ရည် ဦးတည် ချက်များချကာ ထိုဦးတည်ချက်များသို့ ရောက်ရှိရန် ကြိုးစား လုပ်ကိုင်ပါ။ သင့်ကိုယ်သင် ပြုစုဂရုစိုက်ပြီး သင့်ကို နှိပ်စက် ညှဉ်းပမ်းခဲ့သူမှ ထားရှိခဲ့သည့် များပြား လှသော စိတ်ရှုပ်ထွေးစရာနှင့် စိတ်ဓါတ်ပျက်ပြားဖွယ်ရာ ပုံရိပ်များကို ဖြည်းဖြည်းချင်း ရှင်းလင်းနိုင်ရန် ကိုယ့်ကိုယ် ကို အချိန်ပေးပါ။

စဉ်းစားပုံ နည်းလမ်းအသစ်များ ပြုစုပျိုးထောင်ခြင်း

Jennifer Baker Fleming ရေးသားသည့် ဇနီးမယားအား နှိပ်စက် ညှဉ်းပန်းခြင်းအားရပ်တန့်ခြင်းမှ ကောက်နှုတ်ထားသည့် မှတ်သားထား ဖွယ်ရာများသည် အကူအညီ ဖြစ်နိုင် သည်။

ငါသည် နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းခံရခြင်းအတွက် အပြစ်တင်ခံရန်မဟုတ်
ငါသည် အခြားသူတစ်ဦး၏ စိတ်တိုခြင်း၊ ဒေါသဖြစ်ခြင်းတို့၏
အကြောင်းအရင်းမဟုတ်
ငါသည် အကြမ်းဖက်မှု၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်းနှင့် နာကျင်မှုတို့ ကင်းမဲ့သော
ဘဝတစ်ခုနှင့် ထိုက်တန်သည်
ငါသည် ငါမကြိုက်သောမလုပ်ချင်သော
အရာတစ်ခုအားငြင်းဆိုနိုင်သည်
ငါသည် အကြမ်းဖက်မှုကို ခံစားရန်မလို
ငါသည် ဘေးကင်းလုံခြုံ၍ သိက္ခာရှိသည့် ဘဝတစ်ခုကို
ရပိုင်ခွင့်ရှိသည်
ငါသည် အရေးပါသော လူသားတစ်ဦးဖြစ်သည်
ငါသည် တန်ဖိုးရှိသော လူတစ်ယောက်
ငါသည် လေးစားမှုဖြင့် ဆက်ဆံခံရရန် ထိုက်တန်သည်
ငါသည် ငါ့ဘဝအား ကိုယ်ပိုင်အစွမ်းသတ္တိဖြင့် အုပ်ချုပ်နိုင်သည်
ငါသည် ငါ၏ ကိုယ်ပိုင်အစွမ်းသတ္တိဖြင့် မိမိကိုယ်ကို ကောင်းမွန်စွာ
ဂရုစိုက်နိုင်သည်
ငါသည် ငါ့အတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်နိုင်သည်များကို ကိုယ်တိုင်
ဆုံးဖြတ်နိုင်သည်
ငါသည် ငါ့ဘဝတွင် ပြောင်းလဲမှုများ ပြုလုပ်လိုပါက ပြုလုပ်နိုင်သည်
ငါသည် တစ်ယောက်တည်းမဟုတ်
ငါသည် အခြားသူများအား ငါ့ကို ကူညီရန် တောင်းဆိုနိုင်သည်
ငါသည် အလုပ်လုပ်ရန်နှင့် ပြောင်းလဲပစ်ရန် ထိုက်တန်သည်။
ငါသည် ငါ့ဘဝအား ဘေးကင်းလုံခြုံ၍ ပျော်ရွှင်အောင်
ပြုလုပ်နိုင်ခွင့်နှင့် ထိုက်တန်သည် ငါသည် ငါ၏ဖန်တီးနိုင်စွမ်းနှင့်
လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်းတို့အပေါ် အားကိုးနိုင်သည်

နောက်ဆက်တွဲ။ ။ အရင်းအမြစ်များ

ဤကဏ္ဍတွင် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု (IPV) အကြောင်း ပိုမိုသင်ယူနိုင်ရန်နှင့် လေ့လာသင်ကြား မှုဆိုင်ရာ လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများအား အသိပေးနိုင်ရန် အချက်အလက် အကြောင်းအရာများအား စာရင်းပြုစုထားသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင်ရရှိနိုင်သည့် အကူအညီများအား အောက်ပါဇယားတွင်ဖော်ပြထားသည်။ အကြမ်းဖက်သူအနေဖြင့်လည်း ဖုန်း သို့မဟုတ် အင်တာနက်မှ လုပ်ဆောင်မှုများမှ ကို စောင့်ကြည့်နေနိုင်သောကြောင့် ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူသည် ဤ ဝန်ဆောင်မှု များအား တိုးတိတ် လျို့ဝှက်စွာ ဆက်သွယ်ရန် ဆန္ဒရှိနိုင်သည်။

ဝန်ဆောင်မှုအမျိုးအစား	အမည်	မှတ်ချက်	ဆက်သွယ်ရန်
အရေးပေါ် ကိစ္စ၊ လွဲပြောင်းခြင်း၊ဘာသာစကား ဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးခြင်း	ကုလသမဂ္ဂလုံခြုံရေးနှင့် ဘေးကင်းရေးအဖွဲ့နှင့် ကုလသမဂ္ဂ အရေးပေါ်အဖွဲ့ ဆက်သွယ်ရန်။ ။ ဟန်စိုး (ပြည်တွင်း လုံခြုံရေးရာ လက်ထောက်)	ကုလသမဂ္ဂဝန်ထမ်းအဖွဲ့ဝင်များအတွက်သာ။ အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ဝန်ဆောင်မှုလည်း ရရှိနိုင်သည်။	UNDSS အမှတ် ၆၊ နတ်မောက်လမ်း၊ တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့ ၁၁၂၁၁ ဖုန်းနံပါတ်- ၀၉၄၅၀၀၇၁၅၄၇/ ၀၉၉၇၄၁၅၈၀၀၇
ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့ပေးမှု လ	ဆက်သွယ်ရန်။ ။ဒေါက်တာနှင်းလွင်ထွန်း ကုလသမဂ္ဂ ဆေးခန်း၊ သမားတော်၊ ကျန်းမာရေးမန်နေဂျာ	ကုလသမဂ္ဂဝန်ထမ်းအဖွဲ့ဝင်များအတွက်သာ	ကုလသမဂ္ဂဆေးခန်း အမှတ် ၆၊ နတ်မောက်လမ်း၊ တာမွေမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့ ၁၁၂၁၁ ဖုန်းနံပါတ် - ၀၉၄၃၀၃၁၈၀၂ အီးမေးလ်- hnin.lwin.tun@undp.org
ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း(ကောင်း ဆဲလ်လင်း)	ဆက်သွယ်ရန်။ ။ Mr. Adib Asrori (စိတ်ပညာရှင်၊ ကုလသမဂ္ဂအသိအမှတ်ပြု စိတ်ဖိစီးမှု ဆိုင်ရာ ကောင်ဆဲလ်လာ).	ကုလသမဂ္ဂဝန်ထမ်းများနှင့် မိသားစုဝင်များအတွက်။ အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့်ပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှု	ကုလသမဂ္ဂ စိတ်လူမှုဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှု ဖုန်းနံပါတ် - ၀၉၉၅၇၆၇၀၂၁၂ အီးမေးလ် -asrori@unfpa.org
	ဒေါက်တာခင်ရတနာစိုး	ကုလသမဂ္ဂဝန်ထမ်းများနှင့် မိသားစုဝင်များအတွက် မြန်မာဘာသာစကားဖြင့်ပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှု	ကုလသမဂ္ဂစိတ်လူမှုဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှု ဖုန်းနံပါတ် ၀၉၉၇၀၆၉၆၅၁၈ အီးမေးလ်- khinyadanasoe.metanoia@gmail.com
	ဒေါက်တာဥမ္မာဝင်းဖေ	ကုလသမဂ္ဂဝန်ထမ်းများနှင့် မိသားစုဝင်များအတွက် အင်္ဂလိပ်ဘာသာ/မြန်မာဘာသာ ဖြင့်ပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှု	ကုလသမဂ္ဂစိတ်လူမှုဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှု ဖုန်းနံပါတ်- ၀၉၂၆၈၄၂၅၃၄၁ အီးမေးလ် ohnmawinpe.metanoia@gmail.com

စိတ်လူမှုဆိုင်ရာ ထောက်ပံ့မှု	အခရာ အမျိုးသမီးများအဖွဲ့	အရေးပေါ်ဖုန်းလိုင်း - မနက် ၆နာရီ မှ ညနေ ၁၀ နာရီအထိ	ဝန်ဆောင်မှုပေးသောနေရာ - ရန်ကုန်တိုင်း၊ ပဲခူးတိုင်း၊ ဧရာဝတီတိုင်း ဖုန်းနံပါတ် - ၀၉၇၉၅၇၀၆၂၆၅၊ ၀၉၇၈၆၃၇၁၀၅၅ အီးမေးလ်- communications@akhaya.org
ဥပဒေရေးရာ ထောက်ပံ့မှု	ဥပဒေရေးရာ ကုစားရေးအဖွဲ့ (မြန်မာ)	အရေးပေါ်ဖုန်းလိုင်း ဝန်ဆောင်မှုများ	အမှတ် (၁၄၁/၁၄၉), ၆လွှာ ၊ အခန်းနံပါတ် ၇၀၂၊ ဗားကရာလမ်းမကြီး၊ ဗားကရာကွန်ဒို၊ စမ်းချောင်း၊ရန်ကုန်မြို့ ဖုန်းနံပါတ် - ၀၉၄၅၀၀၄၈၆၆၀

ပြည်နယ်များ	ဆက်သွယ်ရန်
ရခိုင်ပြည်နယ်အလယ်ပိုင်းရှိ ကျား၊မအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု (GBV)ဆိုင်ရာ လွှဲပြောင်းပေးသည့်တာဝန်ခံများ	UNFPA စစ်တွေရုံး မဆုမွန်သင်း ဖုန်းနံပါတ် - ၀၉၇၈၄၁၃၃၀၁၃ အီးမေးလ်- thinn@unfpa.org မချိုမီနိုင် ဖုန်းနံပါတ် -၀၉၄၀၆၅၄၁၉၀၇ အီးမေးလ်-cnaing@unfpa.org
ကယားပြည်နယ်ရှိ GBVဆိုင်ရာ လွှဲပြောင်းပေးသည့်တာဝန်ခံများ	ကရင်နီအမျိုးသာလုံးဆိုင်ရာ အမျိုးသမီးအဖွဲ့အစည်း ဖုန်းနံပါတ်- ၀၉၄၀၀၀၈၉၇၀၂
ရခိုင်ပြည်နယ် မြောက်ပိုင်းရှိ ကျား၊မအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု (GBV) ဆိုင်ရာ လွှဲပြောင်းပေးသည့်တာဝန်ခံများ	UNFPA မောင်တောရုံး ဒေါက်တာ မဥ္ဇူအေး ဖုန်းနံပါတ် - ၀၉၅၂၁၁၄၈၃၊ အီးမေးလ်- myaye@unfpa.org
ကချင်ပြည်နယ်ရှိGBVဆိုင်ရာ လွှဲပြောင်းပေးသည့်တာဝန်ခံများ	UNFPA ကချင်ရုံး မလဲ့ဝင်းဖြူ ဖုန်းနံပါတ် - ၀၉၅၉၇၈၇၀၃၉၄၂၈၊ အီးမေးလ် - lphyu@unfpa.org
ကရင်ပြည်နယ်ရှိ ကျား၊မအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု (GBV) ဆိုင်ရာ လွှဲပြောင်းပေးသည့်တာဝန်ခံများ	UNFPA ဘားအံရုံး မချောစုမ ဖုန်းနံပါတ် - ၀၉၄၄၉၀၀၄၄၆၉၊ အီးမေးလ် -cma@unfpa.org
ရှမ်းပြည်နယ်မြောက်ပိုင်းရှိ GBVဆိုင်ရာ လွှဲပြောင်းပေးသည့် တာဝန်ခံများ	UNFPA လားရှိုးရုံး ဒေါက်တာ ထက်စုကြည် ဖုန်းနံပါတ်- ၀၉၅၁၈၆၉၃၁ အီးမေးလ်- hkyi@unfpa.org

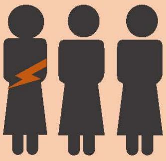
ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သူမှ အကြမ်းဖက်ခြင်း ပိုစတာ

ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သူမှအကြမ်းဖက်ခြင်း မြန်မာနိုင်ငံရှိ UN ဝန်ထမ်းတစ်ယောက် အနေဖြင့်သင်သိရှိထားသင့်သော အကြောင်းအရာများ

ပြည်သူ့ ကျန်းမာရေးကပ်ရောဂါကြောင့် အသွားအလာများကန့်သတ်ထားခြင်းနှင့် COVID 19အပေါ် လူအများ၏ စိုးရိမ်ထိတ် လန့်မှုများ၊ စိတ်ဖိစီးမှုနှင့် သောကရောက်မှုများ ပေါင်းစပ်လာသည့်အချိန်အတွင်းတွင် အမျိုးသမီးများ၊ မိန်းကလေးငယ်များနှင့် ခုခံနိုင်စွမ်းမရှိသော အန္တရာယ်ကျရောက်လွယ်သည့် အုပ်စုများသည်ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သူမှ အကြမ်းဖက်ခြင်း အပါအဝင် ကျားမအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှုအန္တရာယ်ကျရောက်နိုင်ခြေပိုမိုမြင့်မားလာပါသည်။ ဤအကျဉ်းချုပ်ဖော်ပြမှုသည် Asia-Pacific ဒေသရှိ ဝန်ထမ်းများအတွက်ထုတ်ပြန်ထားသော ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သူမှအကြမ်းဖက်ခြင်းကိစ္စရပ်များအပေါ် လိုက်နာ ဆောင်ရွက်ရန် လမ်းညွှန်မှုများကိုအခြေခံကာ မြန်မာနိုင်ငံရှိ UN ဝန်ထမ်းများအတွက် Covid-19 ဆိုင်ရာပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ရေး အားထုတ်ကြိုးပမ်းမှုတွင်တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအနေဖြင့်အထောက်အကူဖြစ်စေရန် UNFPA နှင့် UNWOMEN တို့မှဒေသတွင်းအကျဉ်းချုပ်ဖော်ပြချက်ဖြစ်သည်။ Asia-Pacific UNiTE Working Group မှထုတ်ဝေထားသောစာအုပ်အပြည့်အစုံကို http://bit.ly/IPVresourcebook တွင်ရယူနိုင်ပါသည်။

ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သူမှအကြမ်းဖက်ခြင်း (IPV) ဆိုသည်မှာအဘယ်နည်း?

- ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သူမှအကြမ်းဖက်ခြင်း IPV တွင်လက်ရှိ သို့မဟုတ်ယခင်က ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်ခဲ့သော လက်တွဲဖော်မှ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ၊လိင်ပိုင်း ဆိုင်ရာနှင့်စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာထိခိုက်နစ်နာအောင်ပြုလုပ်ခြင်းများအပါအဝင်စီးပွားရေးဆိုင်ရာအတင်းအကြပ် စေခိုင်းခြင်းများပါဝင်သည်။
- IPVကိုလိင်တူသို့မဟုတ်လိင်ကွဲဆက်ဆံရေးများ အတွင်းတွေ့နိုင်ပြီး လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ဆက်နွယ်ခြင်း မရှိသောဆက်ဆံရေးများတွင်လဲတွေ့နိုင်သည်။
- ကမ္ဘာပေါ်ရှိအမျိုးသမီးသုံးဦးတွင်တစ်ဦးသည် သူ့ဘဝတစ်လျှောက်အတွင်း ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သူများမှ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာသို့မဟုတ် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်ခြင်းများကြုံတွေ့ကြရပါသည်။



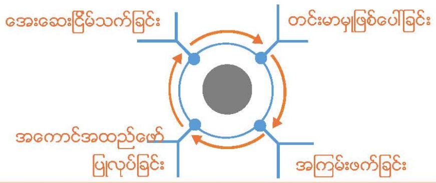
ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သူမှအကြမ်းဖက်ခြင်း (IPV) သည် မည်သည်နှင့် အလားသဏ္ဍာန်တူသနည်း။

IPV တွင်အောက်ပါအချက်များအကန့်အသတ်မရှိပါဝင်နိုင်သည်။

- ပါးရိုက်ခြင်း
- တစ်စုံတစ်ခုနှင့်ပစ်ပေါက်ခြင်း
- အသက်ရှူမွန်းကြပ်စေခြင်း
- တစ်စုံတစ်ဦးအားကြောက်ရွံ့ အောင် လုပ်ခြင်း၊ ချိန်းခြောက်ခြင်း
- လိင်ဆက်ဆံစေရန်အတင်း အကြပ်ဖိအားပေးခိုင်းစေခြင်း
- သီးသန့်နေရာတွင်ဖြစ်စေ၊ လူအများကြားတွင်ဖြစ်စေ အရှက်ရစေရန်ပြုမူခြင်း
- အကြမ်းဖက်စော်ကားမှုအတွက် တာဝန်ရှိသည်ဟုထင်မြင်စေရန် လွှဲချခြင်း
- ငွေကြေးရယူသုံးစွဲမှုများကိုပိတ်ပင်ခြင်း
- ငွေကြေးရှာဖွေခွင့်မရရှိအောင် ချုပ်ကိုင်ခြင်း
- တစ်စုံတစ်ဦးအားအလုပ်လုပ်ခြင်းသို့ မဟုတ်အလုပ်ရရှိခြင်းမရှိအောင် ပိတ်ပင်ခြင်း
- တစ်စုံတစ်ဦးအားမိသားစု သို့မဟုတ် မိတ်ဆွေများနှင့် ဆက်သွယ်ခြင်းကို ပိတ်ပင်ခြင်း

အကြမ်းဖက်မှုသံသရာစက်ဝိုင်း

- အကယ်၍တစ်စုံတစ်ဦးသည်အကြမ်းဖက်နှိပ်စက်ခံရသော ဆက်ဆံရေးရှိသည်ဆိုပါက သင်သည်ဤပုံသဏ္ဍာန်ကိုတွေ့မြင်နိုင်သည်။



အကယ်၍သင်သည်ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သူမှအကြမ်းဖက်ခြင်း IPV တွေ့ကြုံရပါက

အကြမ်းဖက်အားလုံးသည်
လက်ခံလို့မရသော အရာများဖြစ်သည်
သင်တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ပါဘူး -
သင်၏အမှားမဟုတ်ပါဘူး
အကူအညီတွေရရှိနိုင်ပါတယ်

- ဘာဖြစ်တာလဲဖော်ထုတ်ပါ။ အကြမ်းဖက်မှုသံသရာစက်ဝန်းကိုသတိပြုပါ။
- သင်တစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ပါဘူး၊ သင်၏အမှားမဟုတ်ပါဘူး၊ အကူအညီတွေ ရရှိနိုင်ပါတယ်ဆိုတာ သိရှိပါစေ။
- အသက်အန္တရာယ် ခြိမ်းခြောက်နေသည့်အနေအထားတွင်လုံခြုံရေး အစီအစဉ်ကို ရေးဆွဲထားပါ။

တစ်စုံတစ်ဦးသည်IPVတွေ့ကြုံခံစားနေရသည်ဟုသင်သိပါက

သီးသန့်နေရာတစ်ခုရှာဖွေပြီးထို သူအားအပြစ်မတင် / ဖိအားပေးခြင်းမပြုဘဲစကားပြောပါ။

သင်ပြောသင့်သည်မှာ:

"မင်းရဲ့အမှားမဟုတ်ပါဘူး။မင်းကိုအပြစ် မတင်ပါဘူး"

"ငါ့ကိုပြောပြလို့ရပါတယ်."

"ဘာပဲဖြစ်ခဲ့ဖြစ်ခဲ့ မှန်ကန်ကြောင်းရှင်းပြ ချက်တွေ၊သက်သေဆင်ခြေတွေမလိုပါဘူး."

"တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်ဆက်ဆံရေးမှာ အကြမ်းဖက်မှုဆိုတာ ဘယ်သူမှမဖြစ်သင့်ပါဘူး"

သင်မပြောသင့်သည်မှာ:

"ဒါပေမယ့်ကလေးတွေကတော့ သူတို့ရဲ့ အဖေ/အမေလိုအပ်မှာပဲ"

"ဒါပေမယ့်သူ/သူမကတော့မင်းကို ချစ်ပါတယ်"

"မင်းဒါလေးကိုသည်းခံလိုက်တာနဲ့ အားလုံးပြီးသွားမှာပါ"

"ဒါကတော့မင်းရဲ့ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ကိစ္စပဲလို့ငါထင်တယ်"

မြန်မာနိုင်ငံတွင်ရရှိနိုင်သောဝန်ဆောင်မှုများ

ကုလသမဂ္ဂ ဘေးကင်းရေးနှင့် လုံခြုံရေး အဖွဲ့

UN Security & Safety: 09450071547/ 09974158007
UN Emergency: 098610149, 098610291, 01554597 and 01 542910-19 (ext. 1119)

ကုလသမဂ္ဂ စိတ်လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှု

Counseling: Mr. Adib Asrori (Clinical Psychologist). 09957670212 / asrori@unfpa.org

ကုလသမဂ္ဂ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု

UN Clinic Physician/Health Manager: Dr. Hnin Lwin Tun 0943031802 / hnin.lwin.tun@undp.org

ဥပဒေဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့

Legal Clinic Myanmar, Yangon: 09450048660

စိတ်လူမှုပိုင်းဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့

Akhaya Women, Yangon, Bago, Ayeyarwaddy: 09795706265, 09786371055

ကျားမရေးရာ အခြေပြု အကြမ်းဖက်မှု (GBV) ညွှန်းပို့မှုအတွက် သက်ဆိုင်ရာ ချိတ်ဆက်နိုင်သူများ

Central Rakhine: Cho Hmi Naing (09406541907, cnaing@unfpa.org)
Northern Rakhine: Dr. Myintzu Aye (095211483, myaye@unfpa.org)
Kachin: Hsu Mon Thinn (09784133013, thinn@unfpa.org)
Northern Shan: Dr. Htet Su Kyi (095186931, hkyi@unfpa.org)
Kayin: Chaw Su Ma (09449004469, cma@unfpa.org)
Kayah: Karenni National Women Organization (09400089702)
For other available GBV services, please refer to
GBV Sub-Sector GBV referral guide: https://sites.google.com/unfpa.org/myanmar-gbvcwg/national

UN WOMEN

UNFPA

ကိုးကားချက်များ

- Abramsky, T., Watts, C.H., Garcia-Moreno, C., Devries, K., Kiss, L., Ellsberg, M., Jansen H.A., & Heise L. (၂၀၁၁)။ လတ်တလောတွင် ဖြစ်ပွါးနေသည့် ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု (IPV)သည် မည်သည့်အချက်များနှင့် ပတ်သက်ဆက်နွယ်နေသနည်း။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့(WHO)မှ နိုင်ငံအများအပြားတွင် လေ့လာထားသည့် အမျိုးသမီးများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် အမျိုးသမီးများအပေါ် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု၊ BMC ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး (၁၁)၊ ၁၀၉ www.who.int/reproductivehealth/publications/violence/9789241548595/en/
- အာရှဖောင်ဒေးရှင်း (၂၀၁၆)၊ တီမောလက်စ်တီရှိ အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးသူငယ်များအား အကြမ်းဖက် မှုအား လေ့လာခြင်း။ နဘီလန်အခြေခံလေ့လာချက်မှ တွေ့ရှိချက်။
- အာရှဖောင်ဒေးရှင်း (၂၀၁၇)၊ တရုတ်နိုင်ငံရှိ လုပ်ငန်းခွင်များတွင် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုများ၏အကျိုးသက်ရောက်မှု
- https://asiafoundation.org/publication/impact-domestic-violence-workplace-china/
- ဆက်ဆံရေးတွင်ဖြစ်ပေါ်သည့် အကြမ်းဖက်မှုများဆိုင်ရာ အသိပညာပေးစင်တာ (n.d.) နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်းခံရသည့် ဆက်ဆံရေးမှ စွန့်ခွါရာ၌ တွေ့ကြုံရသည့် အတားအဆီးများ http://stoprelationshipabuse.org/educated/barriers-to-leaving-an-abusive-relationship/
- Fulu, E., Jewkes, R., Roselli, T., & Garcia-Moreno, C. (၂၀၁၃)၊ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု (IPV) ဆိုင်ရာဖြစ်ရပ်များအား အမျိုးသားများကျူးလွန်ခြင်းနှင့် သက်ဆိုင်သည့် အချက်အလက်များနှင့် ဖြစ်ပွါးနှုန်း။
- အာရှနှင့် ပစိဖိတ်ဒေသရှိ အမျိုးသားများနှင့် အကြမ်းဖက်မှုများအား ကုလသမဂ္ဂနိုင်ငံမျိုးစုံရှိ ကဏ္ဍများဆိုင်ရာ အပြန်အလှန် လေ့လာချက် Lancetကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး (၁)၊ ၂၀၇ ။
- Gettleman J., and Kumar, H. (၂၀၁၈). "နယူးဒေးလီမြို့၌ အသက် ၈လ အရွယ်တွင် အဓမ္မပြုကျင့်ခံရသည့် နာကျင်ဖွယ်ရာဖြစ်ရပ်". နယူးယောက်တိုင်းမ်၊ ဇန်နဝါရီလ ၃၀၊၂၀၁၈၊ ၂၀၁၈ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ ၂ရက်နေ့တွင် ကြည့်ရှုထားသည်။ www.nytimes.com/2018/01/30/world/asia/india-rape-infant.html
- Guedes A., Bott S., Garcia-Moreno C., Colombini M. (၂၀၁၆). ကွာဟမှုများအား ဖြည့်ဆည်းပေးခြင်း - အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးများအား အကြမ်းဖက်မှု ပြိုင်တူ ဖြစ်ပေါ်လာမှုအား ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ပြန်လည်သုံးသပ်ခြင်း။ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးရာ လှုပ်ရှားမှု။ အွန်လိုင်းတွင် ၂၀၁၆ခုနှစ် ဇွန်လ ၂၀ ရက်နေ့တွင် ထုတ်ဝေခဲ့သည်။ doi: 10.3402/gha.v9.31516 ။
- Jagoriနှင့်ွ ကုလသမဂ္ဂ အမျိုးသမီးများအဖွဲ့ (၂၀၁၁)။ အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများအား အကြမ်းဖက်မှုကင်းဝေးကာ ဘေးကင်းလုံခြုံသောမြို့များဖြစ်ပေါ်ရန် အစပျိုးမှု ။ ဒေလီ၊ နယူးဒေလီ၏ အခြေခံစစ်တမ်း အစီရင်ခံစာ
- Nasrabadi, A. N., Abbasi, N. H., & Mehrdad, N. (၂၀၁၅) ။ အီရန်အမျိုးသမီးများအား အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ပွါးခြင်း နှင့် ၎င်းနှင့်သက်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ ။ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးသိပ္ပံဂျာနယ် ၊ ၇ (၃)။
- ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုအား ကာကွယ်ထိန်းချုပ်ခြင်း ဆိုင်ရာ အမျိုးသားရေးစင်တာ (၂၀၁၀)။ ၂၀၁၀ခုနှစ်ရှိ လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ မတရားဖိနှိပ်ခြင်း ဆိုင်ရာ တွေ့ရှိချက်များ။ ၂၀၁၉ခုနှစ် နိုဝင်ဘာလ ၁၄ ရက်တွင် ကြည့်ရှုထားသည်။
- https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/nisvs_sofindings.pdf
- အမျိုးသမီးများနှင့် ကလေးများအတွက် အမျိုးသားရေးဆိုင်ရာကော်မရှင်(၂၀၁၂)။ ဘူတန်နိုင်ငံရှိ အမျိုးသမီးများအား အကြမ်းဖက်မှုဆိုင်ရာ အခြေအနေ။
- Rutgers WPF (၂၀၁၃) ။ အမျိုးသမီးများအား အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှု - PGRN ပါကစ္စတန်နိုင်ငံရှိ ဖြစ်ပွါးနှုန်းနှင့် အမျိုးသားများ၏အမြင် ။
- Timmons, H. နှင့် S. Gottipatti (၂၀၁၂)။ "အုပ်စုဖွဲ့ အဓမ္မပြုကျင့်ခြင်းအပြီး အမျိုးသမီးတစ်ဦး သေဆုံးမှုကြောင့် အိန္ဒိယတစ်ခုလုံး ထိတ်လန့်ခြောက်ခြား" နယူးယောက်တိုင်းမ် ၂၀၁၂ခုနှစ် ဒီဇင်ဘာလ ၂၈ ရက်။ ၂၀၁၈ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ ၂ရက်နေ့တွင် ကြည့်ရှုခဲ့သည်။
- www.nytimes.com/2012/12/29/world/asia/condition-worsens-for-victim-of-gang-rape-in-india.html
- UNAIDS (၂၀၁၉) ။ အမျိုးသမီးများနှင့် HIV -ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် မိန်းကလေးများနှင့် အမျိုးသမီးငယ်များအား မီးမောင်းထိုးပြခြင်း။ ဂျီနီဗာ - ၂၀၁၉ခုနှစ် မတ်လ www.unaids.org/sites/default/files/media_asset/2019_women-and-hiv_en.pdf
- ကုလသမဂ္ဂ အမျိုးသမီးများအဖွဲ့ (၂၀၁၄)။ အကြမ်းဖက်မှုကြောင့် ကုန်ကျမှုများ - အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများအား အကြမ်းဖက်မှုကြောင့် ကုန်ကျမှုများအား နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း - အာရှနှင့် ပစိဖိတ်ဒေသများမှ ကောက်နုတ်ထားသည့် တွေ့ရှိမှုများနှင့် သင်ခန်းစာများ
- http://asiapacific.unwomen.org/en/digital-library/publications/2014/1/the-costs-of-violence
- ကုလသမဂ္ဂအမျိုးသမီးများအဖွဲ့ (၂၀၁၆)။ လွတ်လပ်စွာ နေထိုင်ရန် မွေးဖွားခြင် - အများပြည်သူနေရာများတွင် အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများ၏ ဘေးကင်းလုံခြုံမှု နှင့် သွားလာနိုင်မှု တိုးမြှင့်ရန်ဆောင်ရွက်ချက်များဆိုင်ရာ ဒေသတွင်းလေ့လာမှု၊ ဘန်ကောက်မြို့။
- ကုလသမဂ္ဂအမျိုးသမီးများအဖွဲ့နှင့် UNFPA (၂၀၁၄)။
- အကြမ်းဖက်ခြင်းခံရသည့် အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများအတွက် မရှိမဖြစ်သော ဝန်ဆောင်မှုများ (၂၀၁၄)www.unwomen.org/~/media/headquarters/attachments/sections/library/publications/2014/brief-essential%20services-web.pdf
- UNDP, UNFPA၊ ကုလသမဂ္ဂအမျိုးသမီးများအဖွဲ့နှင့် UNV (၂၀၁၃)။
- အချို့အမျိုးသားများက အမျိုးသမီးအပေါ်အကြမ်းဖက်မှုအား မည်သည့်အတွက်ကြောင့်အသုံးချကြသနည်းနှင့် ကျွန်ုပ်တို့အနေဖြင့်မည်သို့ကာကွယ်နိုင်သနည်း။ အာရှနှင့် ပစိဖိတ်ဒေသရှိ အမျိုးသားများနှင့် အကြမ်းဖက်မှုများအား ကုလသမဂ္ဂမှ နိုင်ငံမျိုးစုံရှိ အရေးအတွက်ဆိုင်ရာ သုတေသနမှ လေ့လာတွေ့ရှိချက်များ http://www.partners4prevention.org/node/515
- UNFPA (၂၀၁၆)။ kNOwVAWdata- အမျိုးသမီးအားကြမ်းဖက်မှု - အဓိက အသုံးအနှုန်းများ ။ UNFPA အာရှပစိဖိတ်မှ ရယူထားသည်။
- http://asiapacific.unfpa.org/en/publications/violence-against-women-key-terminology

- UNFPA (၂၀၁၇)။ kNOwVAWdata ဒေသဆိုင်ရာ ကောက်နုတ်ချက်များ ၂၀၁၇။ UNFPA အာရှပစိဖိတ်မှ ရယူထားသည်။http://asiapacific.unfpa.org/en/publications/violence-against-women-regional-snapshot-2017
- UNFPA (၂၀၁၈) ။ kNOwVAWdata - ဒေသဆိုင်ရာ ကောက်နုတ်ချက်များ ၂၀၁၈။ UNFPA အာရှပစိဖိတ်မှ ရယူထားသည်။ https://asiapacific.unfpa.org/sites/default/files/resource-pdf/kNOwVAWdata%20regional%20VAW%20map%20July%2026%202018.pdf
- UNFPA (၂၀၁၉)။ kNOwVAWdata. ဒေသဆိုင်ရာ ကောက်နုတ်ချက်များ ၂၀၁၉
- https://asiapacific.unfpa.org/en/resources/violence-against-women-regional-snapshot-2019-knowvawdata
- UNICEF (၂၀၁၆)။ အန္တရာယ်ရှိသည့် ဆက်နွယ်မှုများ - တောင် ပစိဖိတ်ဒေသရှိ အမျိုးသမီးများအားအကြမ်းဖက်မှုနှင့် ကလေးများအား အကြမ်းဖက်မှု ဆက်နွယ်ခြင်းအား လေ့လာခြင်း UNODC (၂၀၁၈)။ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ လူသတ်မှုကျူးလွန်ခြင်းအား လေ့လာချက် - အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများအား ကျားမရေးရာ အခန်းကဏ္ဍ နှင့်ပတ်သက်ပြီး သတ်ဖြတ်ခြင်း။ မူးယစ်ဆေးဝါးနှင့် မှုခင်းဆိုင်ရာ ကုလသမဂ္ဂရုံး၊ ဗီယင်နာ www.unodc.org/documents/data-and-analysis/GSH2018/GSH18_Gender-related_killing_of_women_and_girls.pdf
- UNSD (၂၀၁၅)။ ကုလသမဂ္ဂ စာရင်းကိန်းဂဏန်းများဌာန။ ကမ္ဘာကြီး၏ အမျိုးသမီးများ ၂၀၁၅ - ခေတ်ရေစီးကြောင်းများနှင့် စာရင်းကိန်းဂဏန်းများ။ အခန်း၆ - အမျိုးသမီးများအား အကြမ်းဖက်မှု။ ကုလသမဂ္ဂ စာရင်းကိန်းဂဏန်းများဌာန။
- ဗီယက်နမ်၏ အထွေထွေ စာရင်းကိန်းဂဏန်းရုံး (၂၀၁၀)။ "တိတ်တိတ်နေခြင်းသည် သေစေနိုင်သည်"-
- ဗီယက်နမ်နိုင်ငံရှိ အမျိုးသမီးများအပေါ် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုအား နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာ လေ့လာချက်။
- ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) (၂၀၀၅) ။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့မှ နိုင်ငံအများအပြားရှိ အမျိုးသမီးများ၏ ကျန်းမာရေးနှင့် အမျိုးသမီးများအပေါ် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုလေ့လာချက်- ဖြစ်ပွါးနှုန်း၊ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကျိုးဆက်များနှင့် အမျိုးသမီးများ၏ တုံ့ပြန်ချက်ဆိုင်ရာ ကနဦးရလဒ်များ။
- ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့(WHO) (၂၀၀၇)။ အရေးပေါ်အခြေအနေများရှိ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုဖြစ်ရပ်အား သုတေသန၊ စာရွက်စာတမ်းပြုစုခြင်းနှင့် နှင့် လေ့လာစောင့်ကြည့်ရေးအတွက် ကျင့်ဝတ်များနှင့် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုဆိုင်ရာ အကြံပြုချက်များ။
- ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) (၂၀၁၂)။ အမျိုးသမီးများအပေါ်အကြမ်းဖက်မှုအား နားလည်သဘောပေါက်ခြင်းနှင့်ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းခြင်း:/ အမျိုးသမီးများအား မျိုးတုံးသတ်ဖြတ်မှု ။ ၂၀၁၇ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ ၃၀ ရက်တွင် ကြည့်ရှုခဲ့သည်။ http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/77421/1/WHO_RHR_12.38_eng.pdf
- ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) (၂၀၁၃ က)။ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာနှင့် ဒေသဆိုင်ရာ အမျိုးသမီးမ်ားအေပၚအကြမ်းဖက်မှု ခန့်မှန်းခြေ - ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု(IPV)နှင့် လက်တွဲဖော်မဟုတ်သူမှ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများ ဖြစ်ပွါးနှုန်းနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အကျိုးဆက်များ။ ဂျီနီဗာ၊ WHO ပုံနှိပ်။
- ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) (၂၀၁၃ ခ)။ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်မှ ကြဲေဖာ္မွ အကြမ်းဖက်မှု(IPV) နှင့် အမျိုးသမီးများ အေပၚလိင်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှုအား တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်မှု- WHO ဆေးကုသမှုနှင့် မူဝါဒဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်များ။ ဂျီနီဗာ ၊ WHO ပုံနှိပ်။
- ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO)၊ ကုလသမဂ္ဂအမျိုးသမီးများအဖွဲ့နှင့် UNFPA (၂၀၁၄)။ ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်မှ အကြမ်းဖက်မှု(IPV) သို့မဟုတ် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများ ခံစားရသည့်အမျိုးသမီးများအတွက် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု။ ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ လက်စွဲစာအုပ်
- www.who.int/reproductivehealth/publications/violence/vaw-clinical-handbook/en/
- ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO)/ကုလသမဂ္ဂဒုက္ခသည်များဆိုင်ရာ မဟာမင်းကြီးရုံး (၂၀၀၄)။ အတင်းအဓမ္မပြုကျင့်ခံရသည့် ရှင်သန်ကျန်ရစ်သူများအား ဆေးကုသမှုဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲမှု - ဒုက္ခသည်များနှင့် နေရပ်စွန့်ခွါထွက်ပြေးရသူများအတွက် လုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ ရေးဆွဲခြင်း။ ဒုတိယအကြိမ် တည်းဖြတ်မှု။
- ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO)/ London School of Hygiene and Tropical Medicine ။ အမျိုးသမီးများအပေါ်ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သော လက်တွဲဖော်မှအကြမ်းဖက်မှုနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုများအား ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း- လုပ်ရှားဆောင်ရွက်မှုများ ပြုလုပ်ခြင်း နှင့် သက်သေအထောက်အထားများ ဖော်ထုတ်ခြင်း။ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့၊ ဂျီနီဗာ။
- www.who.int/reproductivehealth/publications/violence/9789241564007/en/
- ကမ္ဘာ့ဘဏ် (၂၀၁၈)။ အမျိုးသမီးများနှင့် မိန်းကလေးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုအား အဆုံးသတ်ခြင်း - ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာနှင့် ဒေသဆိုင်ရာတွင် အိမ်တွင်းအကြမ်းဖက်မှုနှင့် လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာထိပါးစော်ကားမှုအား အမျိုးသမီးများဆိုင်ရာဥပဒေရေးရာ ကာကွယ်တားဆီးပေးမှု ပုံစံလားရာများ။

အွန်လိုင်းမှ အရင်းအမြစ်များ

- အမျိုးသမီးများအား အကြမ်းဖက်မှု www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women
- အမျိုးသမီးများအား အကြမ်းဖက်မှုပပျောက်ရေး အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာနေ့ (နိုဝင်ဘာ ၂၅ရက်နေ့) www.un.org/en/events/endviolenceday/
- UNiTE မှ အမျိုးသမီးမျာအပေါ်အကြမ်းဖက်မှု ရပ်တန့်ရေး www.unwomen.org/en/what-we-do/ending-violence-against-women/take-action/unite
- VAWအခုရပ် www.endvawnow.org
- ကျွန်ုပ်တို့နှင့်အတူရပ်တည်ပါ။ http://asiapacific.unwomen.org/en/focus-areas/end-violence-against-women/take-action
- အခြားရရှိနိုင်သည့် ကျားမအခြေပြုအကြမ်းဖက်မှု (GBV) ထောက်ပံ့ကူညီမှုဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုများအတွက် GBV ကဏ္ဍခွဲဆိုင်ရာ GBV လွှဲပြောင်းပေးအပ်မှုဆိုင်ရာ လမ်းညွှန် အား ညွှန်းဆိုပေးပါ။
- https://sites.google.com/unfpa.org/myanmar-gbvcwg/national

ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သူမှ အကြမ်းဖက်ခြင်း လမ်းညွှန်/မှီငြမ်း စာအုပ်
ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းကို

UN Women
အမှတ် (၂၃/က)၊ အင်းလျားမြိုင်လမ်း၊ ရွှေတောင်ကြား ရပ်ကွက် (၂)၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊
ရန်ကုန်မြို့- ၁၁၂၀၁၊ မြန်မာ။

https://asiapacific.unwomen.org/en

@unwomenmyanmar

UN Women Asia and The Pacific

@unwomenasia