

ဆိုးရွားသောအခြေအနေတစ်ခုအတွင်း မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ပါ။

ဆိုးရွားသောအခြေအနေများအတွက် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသောတုံ့ပြန်မှုများ

ကျွန်ုပ်တို့၏ အသက်အန္တရာယ်ကို ထိခိုက်စေသော အဖြစ်အပျက်တစ်ခုကို ကြုံတွေ့ရသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်သည် ပုံမှန်နှင့် မတူ ကွဲပြားစွာ တုံ့ပြန်မည်ဖြစ်သည်။

ကျွန်ုပ်တို့သတိပြုမိနိုင်သော **ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသည့်**တုံ့ပြန်မှုအချို့မှာ-

- ဝမ်းနည်းစိတ် သို့မဟုတ် ဒေါသစိတ်သို့ ကူးပြောင်းခြင်း။
- စိတ်ဓာတ်ကျခြင်းနှင့် နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများတွင် စိတ်ဝင်စားမှုနည်းပါးခြင်း။
- အလွန်ပြင်းထန်သောစိတ်ခံစားချက်များ
- ပစ္စုပ္ပန်နှင့် အနာဂတ်အတွက် စိုးရိမ်ခြင်း။
- ကြောက်ရွံ့ခြင်း။
- အပြစ်ရှိသည်ဟု ခံစားရခြင်း။
- မျှော်လင့်ချက်မဲ့ခြင်း။
- အထီးကျန်ခြင်း။
- စိတ်ရှုပ်ထွေးခြင်း သို့မဟုတ် တွေးတောဆင်ခြင်မှု နှောင့်နှေးခြင်း။
- အာရုံစူးစိုက်ရန် သို့မဟုတ် ဆုံးဖြတ်ချက်ချရန် ခက်ခဲခြင်း။
- အိပ်ချိန်ပြောင်းလဲခြင်း သို့မဟုတ် အစားအသောက်အပြောင်းအလဲများဖြစ်ခြင်း။
- အရက်၊ ဆေးရွက်ကြီး သို့မဟုတ် အခြားမူးယစ်ဆေးများ သောက်သုံးလိုစိတ်



ထို့အပြင်၊ ကျွန်ုပ်တို့တွေ့ကြုံခံစားခဲ့ရသည့် အဖြစ်အပျက်အမှတ်တရများသည် အတွေးများတွင် ရုတ်တရက်နှင့် ထပ်ခါထပ်ခါ ပေါ်လာနိုင်ပြီး၊ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းတွင် နှလုံးခုန်မြန်ခြင်း၊ အသက်ရှူကြပ်ခြင်းနှင့် ချွေးထွက်ခြင်းကဲ့သို့သော တုံ့ပြန်မှုများကို ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

ဤတုံ့ပြန်မှုအားလုံးသည် အစပိုင်းတွင် အဖြစ်များသော်လည်း မိမိ ကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများက မည်ကဲ့သို့ ဂရုစိုက်သည်ဆိုသည့်အပေါ်တွင် သက်ရောက်မှုများ ကွာခြားမှု ရှိနိုင်ပါသည်။

မိမိကိုယ်ကို ကူညီရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာလုပ်နိုင်သနည်း။

အန္တရာယ်ရှိသော အခြေအနေတစ်ခုကို ဖြတ်ကျော်ရန် ကြိုးစားနေသည့် အချိန်ကာလတခုသည် အလွန်ကြီးမားသော စိန်ခေါ်မှုကြီးတစ်ခုဖြစ်သည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် တတ်နိုင်သမျှ မိမိကိုယ်ကို စိတ်ရှည်ပြီး ကြင်နာတတ်ရန် အရေးကြီးသကဲ့သို့ မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ပြီး အနားယူရန်လည်း အရေးကြီးပါသည်။ အခြားသူများသည်လည်း ကျွန်ုပ်တို့ကဲ့သို့ပင် ခံစားရနိုင်သည်ကို သတိရရန်လဲ လိုအပ် ပါသည်။ ထို့ကြောင့်၊ မိမိတို့ တစ်ဦး တစ်ယောက်တည်းမဟုတ်ပဲ ချစ်ခင်ရသူများနှင့် အဆက်အသွယ်များရရှိရန် ကြိုးပမ်းနိုင်ပြီး အချင်းချင်းအတွက် အရေးကြီးသည့် ပံ့ပိုးကူညီမှုများကို ရယူနိုင်ပါသည်။

ဒီလိုအချိန်မျိုးမှာ တခြားသူတွေကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရတာလည်း ခက်ခဲသောစိန်ခေါ်မှုဖြစ်ပြီး အချိန်တိုင်းမှာ ပြီးပြည့်စုံတဲ့ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူဖြစ်ဖို့ မလိုအပ်ပါဘူး။ ကလေးများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်နိုင်သည့် ယုံကြည်စိတ်ချရသော အရွယ်ရောက်ပြီးသူရှိပါက၊ ကျွန်ုပ်တို့ အနားယူရန် သို့မဟုတ် မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ရန် အချိန်အနည်းငယ် လိုအပ်သည့်အခါ ၎င်းတို့ကို အကူအညီတောင်းခံနိုင်ပါသည်။ ထိုသို့ ပြုလုပ်ခြင်းအားဖြင့် တခြားသူတွေကိုလည်း ဂရုစိုက်ဖို့ ကျွန်တော်တို့ကို ပိုသန်မာစေပါလိမ့်မယ်။

အရက်သောက်ခြင်းကဲ့သို့ အချိန်ကြာလာသည်နှင့်အမျှ ကျွန်ုပ်တို့၏ကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေနိုင်သည့် အပြုအမူများကို ရှောင်ရှားရန် အရေးကြီးပါသည်။ ထို့အပြင်၊ မိမိတို့ယဉ်ကျေးမှုနှင့်ဆိုင်သော၊ စိတ်ခွန်အားကို မြှင့်တင်ပေးသော သို့တည်းမဟုတ် ဘာသာရေးနှင့်ဆိုင်သော အလေ့အထများ တတ်နိုင်သမျှ လေ့ကျင့်ခြင်း၊ အစားအသောက်နှင့် အိပ်စက်ခြင်းတို့အတွက် အချိန် အတိအကျသတ်မှတ်ခြင်း စသည်တို့သည်လည်း မိမိစိတ်ကို နှစ်သိမ့်မှုနှင့် လုံခြုံမှုကို ဆောင်ကြဉ်းပေးနိုင်ပါသည်။

¹ ဤအကြောင်းအရာကို MHPSS.net မှ 2023 ခုနှစ်အတွင်း ဖြစ်ပွားခဲ့သော ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်း ရေကြီးရေလျှံမှုဒဏ်ခံရသော အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအား ထောက်ပံ့ရန်အတွက် ဖန်တီးထားပါသည်။ ဤအကြောင်းအရာအား UNICEF Myanmar Child Protection-MHPSS Team မှ ပြန်လည်ပြင်ဆင်ထားပါသည်။